Айболит

№24 (578) 2018 www.aybolit.ru

Здоровье
Медицина
Жизнь

16+

Учредитель и издатель ООО «Агентство [illegible] пресс»

Дайте мужу поваляться на диване

стр. 21

Заложен нос? Не грейте его

стр. 9

Изжога бывает от хлеба

стр. 16

Что пить – валерьянку или пустырник

стр. 4

ОЙ, ЗАБЫЛА, ЗАЧЕМ ПОШЛА

стр. 5

Лучшее лекарство – ленивое безделье

Хорошие мысли тоже лекарство

Есть поговорка о том, что никто не способен сделать нам больнее, чем мы сами. Так и есть.

1 Постоянное прокручивание в голове дурной ситуации. Мысленное «коллекционирование» обид. Бесконечные внутренние диалоги с теми, кто сделал вам что-то плохое. Чем больше таких мыслей, тем хуже вы себя чувствуете и выглядите. Стоит ввести в свою жизнь две новые привычки.

2 Ложась спать, не думайте ни о чем плохом. А, наоборот, вспомните десять приятных вещей, которые произошли сегодня. Только кажется, что столько не наберется — стоит только начать. Пусть они были мелкими и незначительными, но ведь были же! И когда вы их вспоминаете, на губах автоматически появляется улыбка. Морщинки на лбу разглаживаются. И засыпаете вы спокойными и умиротворенными.

3 Утро начинайте с приятных мыслей. Поставьте будильник на пять минут раньше нужного времени и устройте себе «пятиминутку предвкушений». Что хорошего принесет или может принести вам день? Какие радости для себя вы можете сделать самостоятельно. Придумали? Почувствовали, что улыбаетесь? А теперь можно вставать и нести себя в мир — цветущего, радостного и красивого. И еще совет...

4 Улыбайтесь нытикам и проходите мимо них. Не позволяйте тянуть себя в болото хандры и уныния. Радуйтесь малейшей ерунде: красивая снежинка, любимая песня в маршрутке, вкусный чай... И пусть лучики вашего позитива распространяются и на других. Радость, как и счастье, возвращается обычно в двойном размере.

Л. В. Ноткин, психолог

ДЛЯ ЖЕНЩИНЫ МАШИНА — ПРОСТО СУМОЧКА, В КОТОРОЙ МОЖНО ЕЩЕ И ЕЗДИТЬ...

Знаете ли вы, что...

● До середины XIX века в Европе практически не существовало врачей-стоматологов, специализировавшихся только на лечении зубов. Функции стоматологов выполняли врачи общего профиля и парикмахеры, практикующие исключительно удаление зубов.

● В 1743 году доктор медицины Йохан Генри Кохаузен выдвинул интересную гипотезу: человек способен достичь возраста 115 лет, если систематически будет вдыхать аромат тела молодых девушек. Он же предложил рецепт долголетия: 400 г смолы надо смешать с 80 г ароматных трав. Смесь поджечь и вдыхать одновременно с ароматом находящейся рядом молодой девушки.

● «Заморозка для ран» была придумана гладиатором Галеном из турецкого города Пергама для снятия боли после рассечения тела мечом. Изготавливали необычную смесь из воска, оливкового масла и лепестков розы. «Заморозку» наносили на рану, она тут же испарялась, и появлялось ощущение прохлады.

Новости

МОЛОКО НА ЗАВТРАК СПАСЁТ ОТ ДИАБЕТА

Канадские врачи теперь настоятельно рекомендуют на завтрак выпивать стакан молока или заливать им хлопья. Ученые обнаружили, что содержащиеся в молоке протеины способствуют образованию гормонов, которые замедляют пищеварение и снижают ощущение голода. И еще молоко поддерживает низкий уровень сахара в крови, и чем больше в молоке протеина, тем больше снижается сахар после завтрака. Есть также сведения, что молочный жир не повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний. Наоборот: одна из присутствующих в молоке жирных кислот на 42% снижает риск смерти от сердечных недугов и инсульта. В молоке, сыре и йогурте содержатся вещества, понижающие кровяное давление, а также противовоспалительные жирные кислоты.

ПРЫЖКИ УКРЕПЯТ КОСТИ

У пожилых людей кости хрупкие. Падение грозит для них переломом шейки бедра. Эта травма заживает долго и вызывает серьезные проблемы со здоровьем. Британские ученые посоветовали укреплять бедренные кости с помощью прыжков. Достаточно скакать на обеих ногах по 2 минуты в день. Но важно, чтобы рядом кто-то был и страховал от падения!

ГОРЯЧАЯ ВАННА ЗАКАЛЯЕТ СОСУДЫ

Атеросклероз можно предупредить, принимая 5 раз в неделю горячую ванну, выяснили японские врачи. Вода должна быть 50-60°С — если горячо, но терпимо, то в самый раз. Эта процедура — профилактика атеросклероза в начальной стадии. Гипертоникам она запрещена!

Умные мысли

■ ЕСЛИ НЕ ЗНАЕТЕ, ЧТО ДЕЛАТЬ, ДЕЛАЙТЕ ХОТЬ ЧТО-ТО, ЧТО МОЖЕТЕ. ЕСЛИ БОИТЕСЬ ДЕЛАТЬ, НЕ ДЕЛАЙТЕ. НО ЕСЛИ ДЕЛАЕТЕ — НЕ БОЙТЕСЬ.

■ НЕ СЕРДИТЕСЬ НА ЛЮДЕЙ. НЕ СУДИТЕ ИХ. КАЖДЫЙ ПРОЩЕННЫЙ ВАМИ ЧЕЛОВЕК ДОБАВИТ ВАМ ЛЮБВИ К САМОМУ СЕБЕ.

■ ЕСЛИ ВАШЕ СЕРДЦЕ ПЕРЕПОЛНЕНО ЛЮБОВЬЮ, В НЕМ НЕ БУДЕТ МЕСТА СТРАХУ.

Ещё та проблема — *На приёме у кардиолога*

Большое сердце

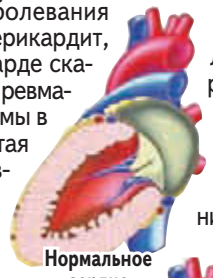
УЗИ показало, что у меня большое сердце. Так кардиологи называют увеличение левого желудочка. Нужно ли лечиться?
С. Жигалкина, Владимирская обл.

СИМПТОМЫ КАРДИОМЕГАЛИИ

Иногда при рентгенографическом обследовании грудной клетки врач обнаруживает, что сердце пациента гораздо больше, чем обычно. Называется это кардиомегалией. Болезнь появляется из-за сердечной недостаточности и застойных явлений.

Одышка может возникать при физической нагрузке и в покое. Появляется утомляемость, нарастает гипертония. Отекают голени, лодыжки, болит сердце.... Чаще всего кардиомегалия связана с увеличением желудочков сердца. Более серьезные последствия вызывает гипертрофия левого желудочка, потому что увеличивается и путь оттока крови. Сердце удлиняется и становится похожим на утку.

К кардиомегалии может привести инфаркт миокарда. Он оставляет свой след в виде аневризмы левого желудочка. Также причиной появления этого заболевания могут быть острый перикардит, при котором в перикарде скапливается жидкость, и ревматизм, вызывающий шумы в сердце. Но самая частая причина застойных явлений в сердце, провоцирующая его увеличение и сердечную недостаточность, — артериальная гипертензия.



Нормальное сердце

Кардиомегалия

Плохо влияет на сердце сахарный диабет. У диабетиков часто в зрелом возрасте развивается ишемическая болезнь сердца. Все это ведет к увеличению сердца. Особенно опасно сочетание сахарного диабета и артериальной гипертонии. Риск увеличивается вдвое.

Особого внимания к себе требует ребенок, у которого большое сердце. Слабость, потливость, беспокойство у детей часто являются симптомами сердечных проблем, в том числе и увеличения его размеров. Кардиомегалия у детей может свидетельствовать о врожденных пороках сердца.

КАК ЛЕЧИТЬ ЭТОТ СЕРДЕЧНЫЙ НЕДУГ

Правильное и своевременное лечение у кардиолога снижает риск опасных осложнений — стенокардии, инфаркта миокарда, обмороков, аритмии, одышки. Прежде всего нужно лечить основное заболевание — ишемию или гипертонию. В ходе лечения врач назначает препараты, снижающие давление, и рекомендует следить за уровнем холестерина. Важно соблюдать диету — поменьше жиров и соли, а также больше двигаться и бывать на свежем воздухе. Цель терапии — выбрать такой режим нагрузок, который позволяет уменьшить нагрузку на желудочки, устранить преграды для оттока и притока крови. Если лечение не помогает, а симптомы поражения сердца нарастают, прибегают к хирургическому вмешательству — вентикулярной миотомии.

И. Н. Ромашкин, кардиолог, врач высшей категории

Мёрзнут ноги?

■ ТАК БЫВАЕТ, ЕСЛИ ВЫ НОСИТЕ УЗКУЮ ОБУВЬ. ОНА НЕ ПОЗВОЛЯЕТ ПАЛЬЦАМ ДВИГАТЬСЯ, В РЕЗУЛЬТАТЕ ПЛОХО ЦИРКУЛИРУЕТ КРОВЬ.

■ ПОВЫШЕННОЕ ИЛИ ПОНИЖЕННОЕ ДАВЛЕНИЕ — ЕЩЕ ОДНА ПРИЧИНА, ПО КОТОРОЙ МЕРЗНУТ НОГИ.

Редко, но успешно...

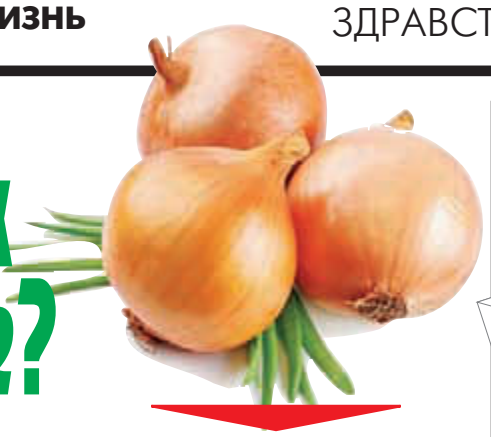
Хирурги Челябинской областной детской клинической больницы под контролем УЗИ провели сложную операцию 9-летней девочке.

Ребенок попал в больницу. Девочка теряла зрение. Чтобы разобраться, в чем причина, специалисты провели УЗИ и МРТ глазного яблока и головного мозга с контрастным усилением. В результате была выявлена редкая сосудистая аномалия. Такие случаи бывают крайне редко. Но тем не менее решили провести лазерно-хирургическое лечение. Операция прошла успешно. Зрение ребенка начало восстанавливаться. Девочку выписали домой, но еще какое-то время ее здоровье будет контролировать врач.

Называем адрес

На приёме у остеопата

Делать ли массаж при остеопорозе?



Не зная, есть ли у вас остеопороз, нельзя соглашаться на мануальную терапию, а иногда и на массаж. На вопросы читателей «Айболита» отвечает профессор, врач-остеопат Владислав Сидорович Поворозкин.

ДВА ГОДА НАЗАД ХОДИЛА В ГИПСЕ...

У меня два года назад был перелом лучевой кости. Чтобы она быстрее срослась, я принимала кальций с витамином D. А что теперь? Могут случиться и другие переломы? Если да, то как от них уберечься?

Е. П. Соловьева, Читинская обл.

Цифры и факты

Каждые 20 секунд у кого-то случается перелом шейки бедра, 15% больных умирают.

Перелом, который возникает при падении человека на вытянутую руку с высоты своего роста, например, перелом костей предплечья, особенно лучевой кости, — это сигнал о том, что кости непрочные и в будущем возможны еще переломы. Таким женщинам даже не обязательно проводить денситометрическое исследование на плотность костей. У них точно есть остеопороз. Самое опасное — риск перелома бедренной кости. Если не лечиться, такие женщины рискуют в 2-3 раза больше, чем те, которые не ломали руку. А риск перелома позвонков выше в 6-7 раз.

МОЙ СЫН — ЭТО КАТАСТРОФА!

Как должны питаться подростки? Мой сын — это катастрофа! Каждый год ломает то кисти рук, то ноги. Все летние каникулы ходит в гипсе... Говорят, детям надо есть побольше творога, чтобы кости были крепкими. А мой не любит молочные продукты. Это плохо?

Алевтина, Ставрополь

Ваш сын находится в таком возрасте, когда идет активное формирование костной системы: с 11 до 17 лет в теле накапливается около 70% костной массы. Кальций и витамин D для этого очень важны. Риск переломов может увеличиваться также из-за недостатка белков в рационе. Словом, чтобы кости были крепкими, питание должно быть полноценным. Также важна достаточная физическая активность. Это касается и взрослых, и детей. Ученые исследовали здоровье женщин старше 70 лет, которые живут в горных деревушках. Оказалось, что остеопорозом у них болеет лишь каждая восьмая. Объясняется это просто: там люди много ходят, физически работают до глубокой старости, дышат чистым воздухом, пьют родниковую воду, едят домашние продукты, а не ходят за ними в супермаркет.

НЕ ОПАСНО ЛИ ПРИНИМАТЬ КАЛЬЦИЙ?

Мне 53 года. У меня остеопороз и мочекаменная болезнь, фосфорно-кальциевые соли. Не опасно ли принимать кальций?

Павел Матвеевич, Сочи

Это ошибочное мнение. Препараты кальция не могут повысить риск развития мочекаменной болезни. Скорее, наоборот: снижение уровня кальция в организме провоцирует развитие мочекаменной болезни.

А ЕСЛИ НЕ БЫЛО ПЕРЕЛОМОВ?

Надо ли поверять плотность костей тем женщинам, у которых не было переломов?

О. П. Мишкина, Пермь

Обследование на плотность костей — денситометрию — рекомендуется проходить всем женщинам накануне климакса и всем мужчинам после 60-65 лет, а также людям, входящим в группу риска.

■ ЗАБОЛЕЛО ГОРЛО? ПОЛОЩИТЕ ЕГО 5 РАЗ В ДЕНЬ ОТВАРОМ ЛУКОВОЙ ШЕЛУХИ.

■ ПРИ ПРОСТУДЕ СМЕШАЙТЕ 1/2 СТАКАНА МЕДА И 1 СТ. ЛОЖКУ СОЛИ, НАМАЖЬТЕСЬ И ПОТЕЙТЕ ДО ТЕХ ПОР, ПОКА МЕД НЕ СМОЕТСЯ ПОТОМ. ДОСТАТОЧНО 2 ПРОЦЕДУР.

Намотай на ус

Как поступить, если при инъекции лекарство попало под кожу? Рука краснеет, а иногда и распухает. Возьмите в равных частях по объему натертое на терке хозяйственное мыло, нарезанный репчатый лук и сахар. Все смешайте и оставьте, пока не появится сок. Смесь положите на целлофановый пакет и прикрепите к больному месту. И так повторите несколько раз. Сначала станет больно, но постепенно боль уйдет.

После трёх курсов давление упало...

Пишу рецепт, который помогает мне справляться с гипертонией. Давление поднималось до 200, пульс до 100. Я смешала 500 г меда с 0,5 л водки. Нагрела до образования пенки и сразу сняла с огня. Отдельно смешала по щепотке трав — спорыша, пустырника, ромашки, валерианы, сушеницы. Залила сбор 1 л кипятка, настаивала 40 минут, процедила и соединила с первым составом. Настаивала 3 дня в темном месте. В первую неделю принимала по 1 чайн. ложке 2 раза в день перед едой, а со второй недели — по 1 ст. ложке 2 раза в день, пока лекарство не закончилось. Сделала перерыв на 10 дней и повторила лечение. Провела 3 таких курса и очень довольна.

И. Н. Гуркова, Краснодарский край

Хороший рецепт от атеросклероза

Он поможет и при болях в сердце, от головокружения и шума в ушах. У меня после курса лечения еще улучшились зрение и слух. Рецепт такой: положите в 3-литровую банку 25 г гвоздики (приправы), 0,5 кг сахара, 4 лимона, натертых на терке с кожурой, залейте 0,5 л водки. Добавьте теплую кипяченую воду до плечиков банки и настаивайте 2 недели в темном месте. Принимайте по 25 мл 3 раза в день за 15 минут до еды, пока не опустеет банка. Потом сделайте перерыв на 7 дней и повторите курс. Следующую порцию приготовьте заранее. Общий курс лечения — до трех банок.

И. Н. Дубова, Кемеровская обл.

Разболелся у меня как-то зуб...

Пошла в огород, сорвала несколько листиков шалфея и приготовила отвар. Залила 1 ст. ложку травы 1 стаканом воды, довела до кипения и настаивала 1 час. Теплым отваром полоскала рот каждые полчаса, и зуб перестал болеть.

Н. С. Кузьмина, с. Усть-Калманка, Алтайский край

ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ПРОСТУДЫ ЧЕРЕЗ ДЕНЬ ПЕРЕД СНОМ НАТИРАЙТЕ ГРУДНУЮ КЛЕТКУ ПОДОГРЕТЫМ МЕДОМ.

Мою маму от насморка спасло мыло

Зимой я тяжело переболела гриппом и заработала хронический насморк. Из носа текло и текло, никакие капли не могли надолго унять эту зловредную капель. Вспомнила я мамино средство. Купила детское мыло — в нем минимум различных добавок — и стала лечиться. Процедура выглядела так: я тщательно мыла руки, затем размыливала мыло в хорошую пену. Набирала ее пальцами и массировала носовую перегородку в течение минуты. Сразу же начинала чихать, сморкаться, текли слезы — так очищалась слизистая носа. Очень скоро прошла заложенность, дыхание стало свободным. Процедуру надо повторять всякий раз, как только заложит нос, и до тех пор, пока он не начнет нормально дышать.

P. S. Даже когда избавитесь от насморка, в период эпидемии гриппа используйте этот рецепт для профилактики.

В. Н. Шмакова, Новосибирская обл.

Письмо самой себе... ...в будущее

Когда ты станешь старой...

В любой ситуации сохраняй достоинство! До самого конца! Постарайся, это очень важно. И помни, если ты до сих пор жива, значит, это кому-нибудь нужно.

■ Никогда никого не поучай. Даже если точно знаешь, что окажешься права. Вспомни, как это раздражало тебя в свое время. И следовала ли ты сама советам старших...

■ Не старайся помочь, если тебя об этом не просят. Никому не навязывайся. Не пытайся оградить близких от всех напастей мира. Просто люби их.

■ Не жалуйся! На здоровье, на соседей, на правительство, на Пенсионный фонд! Не превращайся в склочную старуху на лавочке у подъезда.

■ Не произноси фраз типа: «Я в твоем возрасте...», «Я отдала тебе лучшие годы...», «Я старше, поэтому я лучше знаю...» Это невыносимо!

■ Если у тебя будут внуки, не настаивай, чтобы они называли тебя по имени, а не бабушкой. Это глупо.

■ Не жди благодарности от детей. Помни: нет неблагодарных детей — есть глупые родители, ждущие от детей благодарности.

■ Не трать последние деньги на омолаживающие процедуры. Это бессмысленно. Лучше потрать их на путешествие.

■ Не смотри на себя в зеркало и не делай макияж в затемненном помещении. Не льсти себе. И старайся по возможности выглядеть элегантно. Именно элегантно, а не моложаво. Поверь мне — так будет лучше.

■ Береги своего мужчину, даже если он стал морщинистым, беспомощным, ворчливым старикашкой. Не забывай, что когда-то он был молодым, сильным и веселым. И наверняка он один из немногих, кто помнит тебя юной, тонкой, красивой. И возможно, он единственный, кому ты сейчас по-настоящему нужна...

■ Ни в чем себя не вини. Как бы ни сложилась твоя жизнь или жизнь твоих детей — ты сделала все, что могла.

■ Не старайся любой ценой угнаться за временем: разбираться в новых технологиях, маниакально следить за новостями, постоянно изучать что-то новое, чтобы не отстать от жизни. Сколько можно?! Это смешно. Делай то, что тебе нравится.

ЛЕЛЕЙТЕ В СЕБЕ ВНУТРЕННЕЕ ЧУВСТВО РАДОСТИ И ОЧАРОВАНИЯ ЖИЗНЬЮ. ЧТО ХОРОШО И ЧТО ПЛОХО, ПУСТЬ ПОДСКАЗЫВАЕТ ВАМ СЕРДЦЕ, А НЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКАЯ МОЛВА.

Тяжёлая история

Любить своё тело я училась заново...

В ВОЗРАСТЕ 43 ЛЕТ Я УЗНАЛА О СВОЕМ ДИАГНОЗЕ РАК ГРУДИ. ПЕРВОЕ, ЧТО ПРИШЛО В ГОЛОВУ: «ЭТО, ДОЛЖНО БЫТЬ, ОШИБКА». НО ВРАЧИ НЕ ОШИБЛИСЬ.

Прогноз был хорошим. Сначала удалили только опухоль, но лаборанты подтвердили, что поражена вся железа. Провели вторую операцию — радикальную мастэктомию, во время которой удалили правую грудь целиком. Я приняла решение не делать репродукцию груди, потому что это долго и сложно, а результаты не всегда соответствуют ожиданию. Да, было жаль, что потеряла грудь, но у меня ничего не отняли, кроме смертельно опасной опухоли. Кроме того, грудь никогда не была самой привлекательной частью меня. Я не «пользовалась» ею, чтобы нравиться. Но мое тело дало жизнь ребенку. Значит, любить свое тело все-таки надо. Я училась этому по мере выздоровления. Я люблю секс, и постоянно задавалась вопросом о том, как снова начать хорошо себя чувствовать обнаженной. Сейчас на рынке много чего есть для женщин, перенесших мастэктомию: накладки, наполнители.... Меня это угнетало. Однажды, стоя перед зеркалом, я отрезала одну чашку самого красивого своего бюстгальтера и надела его на то, что осталось от груди. Словно пиратскую повязку... Впервые за несколько месяцев я рассматривала себя обнаженную в зеркале с удовольствием. Чувствовала себя дерзкой. Мужу такое «белье» понравилось больше, чем я ожидала. Это белье не отрицало того, что случилось, и я не пыталась воссоздать то, чего нет. Ассоциация с пираткой — это, конечно, метафора... Я сделала свою семейную жизнь после удаления груди приключением, а не борьбой. И поняла, что мастэктомия — не конец привлекательности или стильности.

Любое тяжелое заболевание — это испытание для отношений. Не только с мужчиной, но и с семьей, друзьями, коллегами.

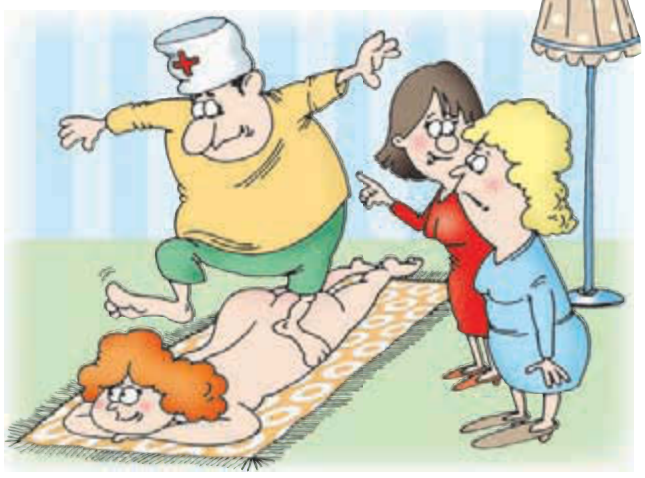
Да, любое тяжелое заболевание — это испытание для отношений. Не только с мужчиной, но и с семьей, друзьями... Во время болезни ты проходишь разные этапы, много говоришь и думаешь о своем состоянии, принимаешь трудные решения, не всегда бываешь в хорошем настроении. Люди, которые тебя любят, часто не понимают, как себя вести рядом с вами, что говорить.

О мужчинах в вашей жизни. Когда теряешь орган, задействованный в сексуальной жизни, в восемь раз больше шансов остаться одной. Но считаю, что настоящая любовь способна победить все что угодно. Моя жизнь этому доказательство: я продолжаю работать, занимаюсь тем, чем и раньше, наслаждаюсь каждым днем. Рядом со мной мой любимый, мое надежное плечо, мой тыл. Он знает: случись что с ним, мы поменяемся ролями.

Женщины, постарайтесь не сломаться! Не бойтесь быть самой собой. Вообще красивая женщина — это женщина, которая управляет своей жизнью, уверенная в себе, смелая «пиратка».

Анна, Омск

НАШИ ВРАЧИ — САМЫЕ ЛУЧШИЕ: И КАМНИ ИЗ ПОЧЕК ВЫТРЯХНУТ, И ГРЫЖУ ВПРАВЯТ.



Полезно знать

● **Расстроился кишечник?** Залейте 1 ст. ложку сушеной травы сушеницы болотной 1 стаканом воды. Кипятите на маленьком огне 5-7 минут, остудите, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке за полчаса до еды. Отвар быстро устраняет неприятные ощущения в животе.

● **Для укрепления сердечной мышцы** горсть сухих ягод боярышника кроваво-красного ошпарьте кипятком. Залейте 1 л кипятка, кипятите 5 минут, настаивайте 4 часа, процедите. Пейте по 1/2 стакана 3-4 раза в день независимо от приема пищи.

● **Прочь, хандра!** От депрессии хорошо помогает такое средство. Смешайте в маленькой баночке мед (9 частей) со спиртовой настойкой прополиса (1 часть). Принимайте на ночь перед сном по 2 чайн. ложки смеси, запивая зеленым чаем.

Пригодится

РАДИКУЛИТ обострился? Смешайте 2 желтка, 2 чайн. ложки меда и 1/2 чайн. ложки соли. Намажьте этой смесью больное место на ночь, утром смойте. Процедуру повторяйте в течение недели.

ПОМОЖЕТ при радикулите компресс: смешайте по 1 ст. ложке меда и уксуса, выложите на отбитый капустный лист, привяжите к больному месту, укутайте платком или шарфом и лягте в постель.

БОЛИТ спина? Смешайте 1/4 стакана водки, 1/2 стакана меда, 3/4 стакана мелко натертой редьки и 2 ст. ложки соли. Полученной смесью растирайте больное место.

РАСТИРКА при ревматизме, радикулите и невралгии. Смешайте 3 части сока редьки с 2 частями меда и 1 частью водки. Храните в холодильнике в хорошо закрытой фарфоровой или стеклянной посуде.

Вы просили рассказать — *Что лучше?*

Валерьянка или пустырник?

Успокоительных средств сейчас много. Самые простые — валериана и пустырник. Есть ли между ними разница?

А. В. Борисова, Самарская обл.

ВАЛЕРЬЯНКА СИЛЬНО РАССЛАБЛЯЕТ

Валерьянка успокаивает благодаря эфирным маслам, а также алкалоидам. Принимать ее можно при невротическом биении сердца, сильном нервном напряжении, неврастении, тахикардии, бессоннице, невропатических спазмах в желудке. Валериана сильно расслабляет, благодаря чему организму становится намного легче переносить даже самые сильные нервные переживания. Эта травка дает максимальный лечебный результат, если принимать ее долго и систематически, но не дольше 1,5 месяца.

Валериана хорошо действует на организм в любой лекарственной форме. Например, порошок из корней валерианы назначается по 1-2 г 3-4 раза в день как успокаивающее средство даже при очень сильной мигрени. Если вы пьете таблетки по 200 мг действующего вещества, то делайте это 2-3 раза в день по 1 таблетке и запивайте простой водой. Однако только врач определяет, как долго можно пить таблетки валерианы.

Категорически запрещено увеличивать дозировку, надеясь на то, что будет лучший эффект! От передозировки могут появиться тошнота, перевозбуждение, заторможенность мышления. Не рекомендуется давать валериану детям в возрасте до 3 лет.

ПУСТЫРНИК ХОРОШО УСПОКАИВАЕТ

Пустырник помогает при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. И еще он хорошо успокаивает и в несколько раз действеннее, чем валерьянка. Его хорошо принимать в виде настойки. Доза для взрослого человека — 50 капель 3-4 раза в день до еды. Курс лечения — не больше 30 дней. При передозировке или продолжительном приеме может проявиться сильная аллергическая реакция — гиперемия слизистой оболочки, зуд, кожная сыпь.

Пустырник запрещено принимать детям, подросткам до 18 лет при брадикардии, артериальной гипотензии. Нельзя принимать беременным женщинам и в период грудного вскармливания. Опасен пустырник при обильной менструации. И еще настой пустырника снимает спазмы, снижает давление. Как успокоительный чай его пьют при бессоннице и нервном возбуждении. Готовят так: 2 чайн. ложки сушеной травы заливают 1/3 л кипящей воды, настаивают 10-15 минут и процеживают. Пьют по 1 чашке 2-3 раза в день. Курс лечения — 2-4 недели.

С. Х. Татаркина, фармацевт

Сам себе доктор

■ ПРИ НЕПРИЯТНОМ ЗАПАХЕ ИЗО РТА ПОЛОЩИТЕ РОТ СВЕЖЕЗАВАРЕННЫМ И НАСТОЯННЫМ ОТВАРОМ ТРАВЫ БАРВИНКА: 2 ЧАЙН. ЛОЖКИ ЗАЛЕЙТЕ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА.

■ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗУБОВ ПОЛОЩИТЕ РОТ НАСТОЕМ ИЗ ТРАВЫ ПОДОРОЖНИКА: 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ СУХОЙ ТРАВЫ ЗАЛЕЙТЕ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ 30 МИНУТ.

Всё перерыла — нет хлеба! Но я же не совсем ку-ку!

Недавно пошла домой на обед, по дороге купила буханку черного хлеба. Прибежала, разделась, поставила греться суп. Согрелся, решила себе хлеба отрезать. А его нет. Все перерыла — нет хлеба! Но я же не совсем ку-ку, помню, что купила, принесла, из пакета вытащила... Снова методично обыскала кухню, заглянула даже в шкафчик с чаем и кофе. Как сквозь землю! Но буханка же не иголка, может, завалилась куда-нибудь? Короче, нашла я ее, когда уже стала собираться обратно на работу, — в шкафу, на верхней полке, куда шапки кладем. Пришла на работу, рассказала этот случай. А коллега Анька мне и говорит, мол, это еще что, у нее хуже было. Решила она пришить пуговку сыну на брюки. Только собралась — голова разболелась. Достала таблетку, пошла на кухню, налила водички, запила лекарство. Села пуговицу пришивать, а таблетка-то в руке! Зато пуговки нет. Самое интересное, говорит, голова прошла.

Татьяна, Пермский край

Ой, забыла, зачем пошла

В КАКОЙ-ТО МОМЕНТ НАРУШЕНИЯ ПАМЯТИ ПРОЯВЛЯЮТСЯ У КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА. КАК СПРАВИТЬСЯ С НАРУШЕНИЯМИ ПАМЯТИ, ИМЕЯ ДИАГНОЗ РАССЕЯННЫЙ СКЛЕРОЗ.

■ Настройте мобильный телефон. Когда рассеянный склероз затуманивает мышление, прорезать «мозговой туман» поможет смартфон. Запрограммируйте сигнал будильника, когда вам нужно принять лекарство или достать одежду из стиральной машины. Внесите встречи в календарь и установите напоминание, чтобы вспоминать о них заранее. Тренируйте свою память с помощью электронной почты: отправьте себе записку или фотографию, чтобы вспомнить что-то позже. Пользуйтесь напоминалками, завяжите ленточку на руку, прикрепите записки на холодильник, запрограммируйте определенную мелодию на телефоне. С помощью таких простых действий можно все помнить.

Доказано: 30 минут физической активности 3 раза в неделю улучшают память. Но обязательно отдыхайте, когда почувствуете, что устали.

■ Если боитесь забыть о чем-то важном, оставьте себе сообщение. А на диктофон запишите весь список дел на день или на месяц.

■ Ежедневно ведите дневник. Носите с собой тетрадь и ручку. Перечисляйте все, что нужно сделать, места, куда надо отправиться, и людей, которым нужно позвонить. Когда звоните кому-нибудь или отвечаете на звонок, заострите свое внимание на том, с кем вы разговариваете и что сказали. Также можете записывать заметки и назначения врача. Все это снижает беспокойство и стресс, а это уже плюс к вашему здоровью.

■ Пригодится доска для записей. Записывайте на ней еженедельные дела и зачеркивайте их по мере завершения. Не забудьте записать телефонные номера, которыми часто пользуетесь. Нарушения памяти при рассеянном склерозе требуют не только врачебной оценки ситуации, но и работы над собой.

■ Играйте в компьютерные игры — они развивают интеллект. Решайте кроссворды. Но лучше всего оттачивает ум чтение. Это один из лучших способов держать мозг занятым.

■ Соедините мысли или имена с картинкой в своем уме. Например, если новый знакомый носит очки, сосредоточьте внимание на его имени и очках.

■ Говорите сами с собой. Попытайтесь разговаривать с собой вслух, когда что-то делаете. Если беспокоитесь, выключена ли горелка на кухне, говорите «Я выключаю печь» каждый раз, когда заканчиваете готовить. Делайте это вслух, снова и снова. Так же можно запомнить имя, новую дату или знакомого. Повторяйте его имя, когда говорите с ним: «Привет, Иван! Что делаешь, Иван?»

■ Избавьтесь от беспорядка в мозгу. Информационная перегрузка истощает любого человека, а уж при рассеянном склерозе тем более. Научитесь избавляться от отвлекающих факторов. Не берите на себя много задач. Решайте одну и не приступайте к другой, пока не выполните первую. Заглушите гул, жужжание и звон электронных писем... Или не обращайте на них внимание. Ежедневный тихий час-два помогут мозгу перезарядиться.

Е. В. Ромашова, невролог, врач высшей категории

Тормозите. Не старайтесь делать слишком много и очень быстро. Всегда задавайте себе вопросы и повторяйте информацию, чтобы закрепить ее в памяти. Если вам это удобно, попросите друзей и коллег говорить медленно. Планируйте самые сложные и важные дела на то время, когда у вас больше энергии и внимание острее.

На приёме у терапевта

Снижает ли глицин давление?

Моя знакомая — гипертоник. Она принимает глицин при повышенном давлении. Говорит, что он помогает. Так ли это?

М. Н. Черкасова, Нижегородская обл.

Глицин представляет собой маленькие белые таблетки по 50 штук в блистере. В аптеках глицин продается без рецепта. Кому-то он помогает быстро уснуть, кому-то в стрессовых ситуациях поднимает настроение. Назначается при многих болезнях. Но в инструкции гипертоническая болезнь не указана. Кому-то он помогает нормализовать цифры артериального давления, а кому-то нет. Вообще глицин — метаболическое средство, это означает, что он действует на обмен веществ. Под действием этого лекарства нервная система лучше приспосабливается к напряжению, предотвращается перегрузка головного мозга, повышается работоспособность. При ишемическом инсульте, вегетососудистой дистонии, черепно-мозговых травмах глицин уменьшает симптомы. Врачи скорой помощи при подозрении на инфаркт дают больному сразу 10 таблеток под язык. Говорят, есть надежда, что, пока довезут его до стационара, рубцы на сердце не появятся. А значит, и инфаркт «пройдет» мимо.

Стабилизация нервной системы также окажет благоприятное действие при гипертонии, ведь причиной повышения давления часто являются стрессовые ситуации. Гипотоники тоже могут принимать глицин, но контролируя артериальное давление. Дозировка: по 1 таблетке под язык или за щеку до полного растворения 2-3 раза в день. Курс лечения — от 15 дней до 1 месяца.

Чехарда с давлением: утром низкое, к вечеру высокое...

Мне 61 год. Как лечиться, если давление скачет: утром оно 100/60, днем 120/70, вечером и ближе к ночи 160/80? Какие лекарства нужно принимать во время криза, кроме «Адельфана» и «Клофелина»? Я слышала, что от «Адельфана» теряют память.

Р. А. Александрова, Ижевск

Некоторые таблетки от давления, заявленные фирмами-производителями как действующие сутки, сдерживают давление в лучшем случае 14-18 часов. Скорее всего, вам просто не хватает лекарства, поэтому ко времени очередного приема давление поднимается. Нужно или переходить на двукратный прием, откорректировав суточную и разовую дозы, или принимать лекарство, действующее полные сутки (например, «Квадроприл»)

При лечении гипертонической болезни часто вместе с ингибиторами АПФ назначают дополнительные лекарства (например, «Арифон ретард»).

«Адельфан» не вызывает потерю памяти, но сейчас редко используется для постоянного приема. Это лекарство быстро снижает неожиданно возникающий подъем давления. В такой ситуации назначают и другие средства, например «Капотен», с действующей на вас дозировкой — как правило, это 1/2 -1 таблетки (кладут под язык). От «Клофелина» лучше отказаться, у него много побочных эффектов, да и работает он недолго.

Д. Н. Сорокин, врач-терапевт высшей категории

Бабушкины рецепты

ЕСЛИ БОЛИТ ГОЛОВА...

Отожмите сок калины (только ягоды надо размять обязательно вместе с зернышками, находящимися внутри ягод) и принимайте его по 2 ст. ложки 3 раза в день до еды. Если головные боли случаются часто, то сок надо принимать не меньше 2 недель. Или залейте кипятком 1 ст. ложку ягод калины, размяв их ложкой. Добавьте немного сахара и дайте напитку настояться. Пейте чай один раз в день.

НАСТОЙКА ДЛЯ СЕРДЦА И НЕРВОВ

Смешайте по 100 мл аптечных настоек валерианы, пиона уклоняющегося, боярышника и пустырника. Добавьте 50 мл настойки эвкалипта, 25 мл настойки мяты и 10 гвоздичек (приправа). Смесь настаивайте 2 недели в темном месте, периодически взбалтывая. Принимайте по 20 капель 3 раза в день за 20 минут до еды курсами или от случая к случаю. Настойку можно капать на кусочек сахара, разводить или запивать водой.

Авторитеты дают советы

Мокрое дело...

КАК ВЫЛЕЧИТЬ ГИПЕРАКТИВНЫЙ МОЧЕВОЙ ПУЗЫРЬ.

Самолечение не всегда успешно

Эта деликатная проблема есть у 17% женщин старше 40 лет. Но лишь единицы обращаются к врачу. Остальные решают эту проблему своими силами. И не всегда успешно. В норме мочевой пузырь опорожняется при полном наполнении, сигнал об этом подает мозг. Интенсивность сигнала тем выше, чем больше скопилось мочи. Но иногда мозг настаивает на том, что пора в туалет, слишком часто и даже когда мочевой пузырь практически пуст.

Удержаться невозможно!

Основными проявлениями гиперактивного мочевого пузыря являются:

* мочеиспускание не менее 8 раз днем и не менее 2 раз ночью;
* ощущение наполненности мочевого пузыря, сохраняющееся даже после посещения туалета;
* периодическое недержание мочи во время смеха, чихания, тяжелого физического труда;
* очень сильные и внезапные позывы на мочеиспускание, из-за которых добежать до туалета получается не всегда.

В чем же причина?

Причинами нарушения могут быть неврологические заболевания, а также сопутствующие — диабет, опухоли мозга, заболевания почек, цистит, а также гормональные и возрастные изменения, например климакс. А еще более активным мочевой пузырь становится от злоупотребления кофе, газировкой, жирной и соленой едой, алкоголем, диуретиками. Чтобы понять, где искать причину, первым делом назначают ведение дневника мочеиспусканий. Кроме эпизодов недержания и времени всех позывов к посещению туалета, пациентка записывает все, что съела, выпила и приняла в течение дня. Затем наступает черед анализов и обследований.

Одни таблетки не помогут

Когда поставлен диагноз, проводится специальное лечение антихолинергическими препаратами. Но одни таблетки не помогут. Чтобы восстановить утерянный контроль над способностью мочевого пузыря удерживать мочу, существует специальная лечебная физкультура. Например, упражнения для тренировки мышц тазового дна и стенок мочевого пузыря с помощью гимнастики Кегеля с применением специальных вагинальных приспособлений. Одно из самых полезных упражнений, которое надо делать почаще в течение дня, — поочередное напряжение и расслабление мышц таза. Чтобы почувствовать их, достаточно во время испускания мочи на несколько секунд остановить процесс, а потом продолжить.

На приёме у уролога

В туалет идем по часам

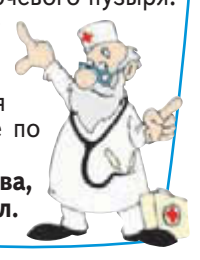
Сначала каждый час, постепенно увеличивая интервалы до 3 часов, даже если позывы возникают намного чаще. И старайтесь отучиться от вредных привычек — например, мочиться на всякий случай до питья или перед выходом из дома. В результате постепенно восстанавливается потерянный контроль над важным физиологическим процессом.

И. М. Дидык, уролог, кандидат медицинских наук

Застудили мочевой пузырь? Сделайте лепёшку

Для лечения застуженного мочевого пузыря залейте 1 ст. ложку сухой полыни (чернобыльника) стаканом кипятка, кипятите 15 минут, настаивайте полчаса. В этом отваре смочите хлопчатобумажную салфетку, а потом в него добавьте ржаной муки, чтобы получилось тесто. Выложите тесто на ткань и зафиксируйте лепешку на области мочевого пузыря. Утром лепешку снимите и вымойтесь. Делайте свежую лепешку до улучшения состояния. При этом надо принимать настой толокнянки или листьев брусники: залейте 1 ст. ложку сухого сырья 250 мл кипятка, настаивайте 2-3 часа и пейте по 1/2 стакана натощак утром и на ночь.

Г. О. Изразцова, Ивановская обл.



Лечебная гимнастика при астигматизме

Приводим в тонус мышцы глаз

Гимнастика позволяет привести в тонус мышцы глаз, снимает их напряжение. Но чтобы добиться положительного результата, гимнастику для глаз нужно выполнять регулярно. По утрам — обязательно.

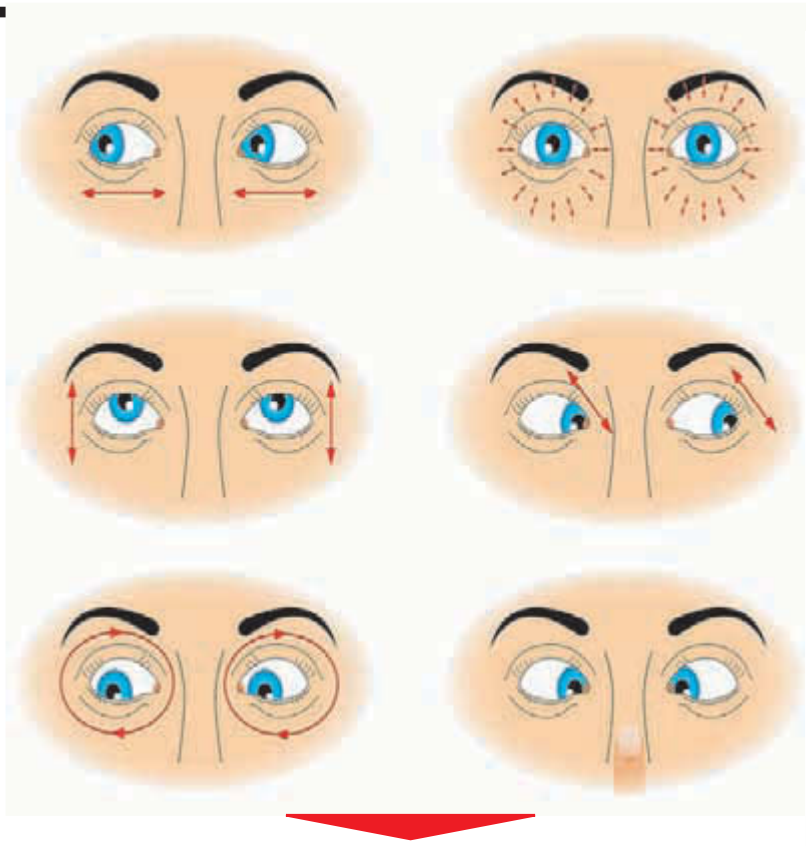
■ Вращайте глазами: вначале слева направо, затем — вверх и вниз, потом — по часовой стрелке. Можно свести взгляд к переносице. Все движения должны быть медленными и плавными. Выполнять их нужно ежедневно по 3-4 раза. Это позволит растянуть и разогреть мышцы.

■ Надо переводить взгляд с дальних предметов на ближние. Самый простой вариант — несколько секунд смотреть вдаль, а потом переместить взляд на палец, находящийся в 30 см от глаз на их уровне. Повторите упражнение.

■ Сосредоточьтесь на пальце вытянутой руки и начинайте медленно приближать его к своим глазам, затем удаляйте. И так, пока глаза не увлажнятся. Часто и плавно поморгайте.

■ Упражнение называется «Часы». Поочередно смотрите вверх-вниз, затем влево-верх, вправо-вниз. Теперь вправо-вверх и влево-вниз. В каждом случае взгляд удерживайте по 10 секунд. Это упражнение развивает периферийное зрение, расслабляет хрусталик и роговицу.

P. S. Этот комплекс упражнений помогает улучшить остроту зрения и у тех людей, которые не страдают астигматизмом, потому что укрепляет глазные мышцы. Выполнять его надо или стоя, или сидя. Осанка должна быть ровной.



МЕЖДУ УПРАЖНЕНИЯМИ НАДО ДЕЛАТЬ НЕБОЛЬШОЙ ПЕРЕРЫВ. В КОМПЛЕКС ВХОДЯТ УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ И ИХ УКРЕПЛЕНИЕ.

Стихи наших читателей

ВОДА

Ребенок бегает беспечно:
«Ах, после дождика вода...»
За то, что мы живем не вечно,
Прощаю всех и навсегда.
Земля — планета голубая,
Вода, различная на вкус.
Любую воду обожаю
И потерять ее боюсь.
Она стекает водопадом,
Бьет родником, волной бежит,
Спадает с неба крупным градом,
В ладони капелькой лежит.

***

Я хочу обожать не того,
кто красив
И волнует при встрече меня,
А того, кто меня невзначай полюбив,
Тает свечкою день ото дня.
Я ему покажу, как прекрасен рассвет,
Мы послушаем песни степи.
Но зачем это мне, если радости нет,
Если чувство великое спит?..

ЗДЕСЬ ЖИЛИ-БЫЛИ НАШИ ПРЕДКИ

На этом месте снег лежит,
Весной тюльпаны расцветают,
И синь небесная святая
Травинкой каждой дорожит.
На этом месте над клубникой
Колдуют лучики луны,
А утром солнечные блики
На спелых ягодах видны.
На этом месте воробья
Качает ветерок на ветке.
Здесь жили-были наши предки,
Теперь остались брат и я.
И мы с ним, может быть, без боли
Родное место отдадим —
Уже не жадные мы с ним,
Идем по радуге над полем.
Но возвращаемся пока,
Друг друга тихо окликая,
В закаты запросто впадая,
Как эти тучи-облака.

Н. Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край

СИЛА ЖЕНЩИНЫ НЕ В ТОМ, ЧТО ОНА ГОВОРИТ, А В ТОМ, СКОЛЬКО РАЗ ПОВТОРЯЕТ.

Думай, думай — *Не навреди*

Хотите быстро похудеть?..

ВО ЧТО БЫ ТО НИ СТАЛО! КАКИЕ МОГУТ БЫТЬ ПОСЛЕДСТВИЯ.

1 Проблемы и заболевания желудочно-кишечного тракта. Если вы целенаправленно голодаете с целью похудеть, то желудок и кишечник начинают работать вхолостую. Со временем их ферменты станут перерабатывать собственные органы. Это спровоцирует различные болезни органов пищеварения, обостряются панкреатит, гастрит, язва.

2 Появление отеков. Из-за недостатка белковой пищи в тканях откладываются запасы жидкости. При нормальном питании белки связывают воду и не дают ей образовывать отеки.

3 Нарушение работы почек. Из-за недостатка минеральных веществ нарушается водно-солевой баланс, что наносит серьезный удар по почкам. К тому же эти органы могут опускаться из-за отсутствия под ними жировой подушки.

4 Проблемы с ногтями, волосами, зубами и кожей. Резкое похудение приводит к дефициту жировой ткани в организме, а без нее не образуется витамин D, благодаря которому усваивается кальций. А при отсутствии этого микроэлемента зубы могут просто начать крошиться, ногти ломаться, а кожа станет дряблой.

5 Депрессивное состояние. Из-за скудного и несбалансированного рациона организм находится в состоянии стресса. Люди, больные анорексией, считаются особенно подверженными психическим расстройствам.

6 Проблемы с памятью и артериальным давлением. Резкое снижение веса приводит к анемии (падению гемоглобина в крови), из-за чего страдает головной мозг, недополучая кислород. По этой же причине падает давление. Безуглеводные диеты нарушают память, так как основная пища нервной ткани — как раз простые сахара.

7 Ожирение. Килограммы, сброшенные достаточно быстро, так же скоро возвращаются, когда человек начинает питаться, как раньше. Более того, жировые клетки, работая в авральном режиме, запасают еще большее количество жира, поэтому килограммы увеличиваются вдвое-втрое.

P. S. Если вы или ваши близкие стали без причины резко худеть, поспешите к терапевту. Он назначит общий анализ крови и анализ на уровень глюкозы в крови, анализ кала для определения глистов или их яиц, УЗИ брюшной полости. Эндокринолог обязательно отправит вас на определение уровня гормонов и УЗИ щитовидки. При необходимости порекомендуют другие методы исследования. В любом случае пускать все на самотек нельзя, если вам дорого ваше здоровье.

В. И. Клочкова, терапевт, врач II категории

Голодать один раз в месяц...

Врачи утверждают, что это полезно для здоровых людей.

Мягкий стресс благоприятно влияет на органы и системы, позволяет нормализовать их работу. Ведь организм постоянно работает над перевариванием пищи, и иногда ему нужен небольшой отдых, считают американские ученые. Поэтому стресс во время голодания не что иное как перезагрузка пищевой системы. Доказано, что голодание 1 раз в месяц, по первым понедельникам месяца, снижает риск развития серьезных недугов, например заболеваний сердца и сосудов на 40%, можно снизить и количество приступов астмы.

Шов после операции болит и тянет...

Эта мазь принесла облегчение. Берете глубокую сковороду, выливаете стакан растительного масла, мелко режете одну среднюю луковицу и обжариваете до золотистого цвета. Остужаете, процеживаете, 40 г хозяйственного мыла натираете на терке — и в сковороду. Туда же добавляете 10 г измельченного прополиса. Если есть ладан, высыпаете и его, также измельчив. Сюда же добавляете воск или церковную свечку и доводите до кипения. Затем осторожно вводите размятый желток одного куриного яйца, которое предварительно варили в течение часа. Снова доводите до кипения, остужаете, процеживаете, добавляете 1 ст. ложку меда и все перемешиваете. Сливаете в стеклянную банку и храните в холодильнике. Бинтик с мазью накладывайте на место шва.

Л. В. Бурлакова, Архангельск

Авторитеты дают советы

Язык о язве не расскажет

ПРИ ЯЗВЕ ОН ЧИСТЫЙ И ВЛАЖНЫЙ

Обложенный язык не всегда говорит о желудочных проблемах. При самой распространенной болезни желудка — язве — язык чистый, красный и влажный. То есть внешне как будто здоровый. При самой тяжелой болезни желудка — раке — язык гладкий, словно лакированный. А вот при некоторых нестоматологических и нежелудочных болезнях внешний вид языка меняется. При скарлатине он малиновый. При тяжелых интоксикациях и инфекциях — сухой, покрытый трещинами и темным коричневым налетом. При пониженной функции щитовидной железы язык увеличивается.

ИЗО РТА ПЛОХО ПАХНЕТ

Это не значит, что желудок больной. В неприятном запахе изо рта чаще всего виноват недостаток слюны. Во рту человека масса бактерий, которые питаются остатками пищи и отмирающих тканей. Эти бактерии выделяют пахучие газы. Причем особенно неприятно они пахнут при отсутствии воздуха. Слюна же препятствует их размножению. Так что неприятный запах появляется, когда во рту мало слюны. Происходит это прежде всего во сне. Сушат рот волнение, голод, долгие разговоры, дыхание через рот. Кстати, с возрастом слюны становится все меньше.

Если «аромат» появляется только по утрам, избавиться от него проще простого — позавтракайте. Во время еды и питья начинает вырабатываться слюна, она смывает большую часть бактерий. А полностью устранить запах, вызванный сухостью, можно, если элементарно чистить зубы. Нелишне заодно почистить язык, небо и даже внутреннюю поверхность щек. С помощью зубочистки или зубной нити удалите застрявшие остатки пищи.

Тем, кто страдает повышенной сухостью во рту, полезно всегда иметь под рукой жевательную резинку, леденцы, бутылку воды или сока. Вода с лимоном заставит слюнные железы работать усиленно.

ПОЧЕМУ ИКАЕМ

Чаще всего икоту вызывает поспешное поглощение жидкости и пищи, особенно жирной. Некоторые люди начинают икать, от души посмеявшись. Связано это с заглатыванием большого количества воздуха и спазмом диафрагмы. Проще всего избавиться от икоты, выпив воды мелкими глотками. Можно пососать дольку лимона, медленно съесть ломтик черствого хлеба или задержать дыхание и сосчитать до десяти. Если же вопреки всем принятым мерам икота долго не прекращается, можно принять препарат «Церукал», «Перинорм», «Реглан».

ВОДОЙ ЗАПОР НЕ ЛЕЧАТ

Дело в том, что большая часть воды всасывается в тонкой кишке. А запоры возникают ниже, в толстой. Воды до толстой кишки дойдет совсем мало. Чтобы улучшить работу кишечника, исключите все, что провоцирует запоры: рис, манку и каши из этих круп, хлеб и макароны, сдобное тесто, жирное мясо, копчености, острые блюда, шоколад, крепкие кофе и чай. Ешьте сырые овощи и фрукты, чернослив и курагу, злаковый и черный хлеб с отрубями, овсянку, жилистое мясо, пейте кисломолочные напитки. Диета не помогает? Воспользуйтесь слабительными. Это «Лактусан», «Дюфалак», «Портералак», «Форлакс» и «Фортранс».

Е. Ю. Смолякова, гастроэнтеролог, врач высшей категории

«Что за дрова у вас в палате?!» — возмутился доктор...

Разболелась у меня нога: опухла вена, стала горячей и твердой. Положили в больницу. А тут как раз пришел новый номер газеты «Айболит», в нем рецепт, как лечиться от боли при варикозе с помощью осинового и березового полена. Муж отпилил несколько таких полешков, очистил их от коры и принес в больницу. Я прикладывала к вене то осиновое, то березовое. Осиновое помогало больше. В первый же день поделилась поленом с соседкой — ей сделали операцию, вырезали пупочную грыжу. Наркоз отошел, и начались боли. Сделали укол, но он помог лишь ненадолго. Медсестра сказала, чтобы терпела, а укол сделают только через 4 часа. Вот я и предложила женщине свое средство: «Приложите. Мне помогает, может, и вам полегчает». Минут через 20 женщина встрепенулась: «А ведь не болит — помогло поленце!» Так и лечились. Давала свое «лекарство» и другим соседкам по палате. Всем приносило облегчение. Как-то врач зашел, спрашивает: «Это что за дрова у вас?» Мы чуть не хором в защиту: это наш анальгетик! Он замахал руками: «Да ради бога!» Потом, как ни придет, интересуется: «Лечитесь, помогает?» — «Да, помогает», — отвечаем. Он шутил: «Может, вместо лекарства выписать машину дров? И лечитесь на здоровье!» За неделю полено стало сухое-пресухое.

Л. А. Салькина, Нижегородская обл.

При гепатите

■ ШАЛФЕЙ. ЗАВАРИТЕ 2 ЧАЙН. ЛОЖКИ ЛИСТА ШАЛФЕЯ ЛЕКАРСТВЕННОГО 2 СТАКАНАМИ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ 30 МИНУТ, ПРОЦЕДИТЕ. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ НАСТОЯ ЧЕРЕЗ КАЖДЫЕ 2 ЧАСА.

■ ДУШИЦА. ЗАЛЕЙТЕ 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ ДУШИЦЫ СТАКАНОМ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ 2 ЧАСА. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1/4 СТАКАНА 3 РАЗА В ДЕНЬ.

Уроки жизни

Защити желудок от недугов

■ **Ешьте не спеша.** Чем медленнее мы едим, тем быстрее наедаемся. Тщательное пережевывание обеспечивает хорошее усвоение.

■ **Соблюдайте режим дня.** Старайтесь не пропускать приемы пищи и не наедаться потом в один присест.

■ **Уважайте свои пищевые пристрастия.** Ешьте те блюда и в том кулинарном виде, которые вызывают у вас удовлетворение.

■ **Не садитесь за стол в дурном настроении.** О людях в возбужденном состоянии неслучайно говорят, что им кусок в горло не лезет. Об этом сказано даже в Библии: «Лучше блюдо зелени и при нем любовь, нежели откормленный бык и при нем ненависть».

■ **Старайтесь есть в компании.** Это убережет от переедания и обеспечит приятные эмоции, которые необходимы для пищеварения.

■ **Следите за работой желудочно-кишечного тракта.** Стул должен быть нормальным и регулярным.

Очень хорошее письмо

«Бабочки» на щеках появились в 40 лет

Температура 37,5°С держалась долго. Пришлось лечь в больницу. Там и определили системную красную волчанку.

РОДИТЕЛИ мои системной красной волчанкой не болели, лекарств не принимали. Мама начала пить таблетки лишь в 80 лет. А я заболела в 40. Появилась ломота в коленных суставах, поставили диагноз полиартрит. Через месяц еще одна напасть — опоясывающий лишай. Вскоре болячки зажили, но температура 37,5°С держалась долго. Пришлось лечь в больницу. Там и определили системную красную волчанку. Суставы уже не болели, сыпи на теле не было. Но печень выходила за пределы ребер, и щеки краснели в виде бабочки. Чем дальше, тем хуже. Стали выпадать волосы, появилась слабость: буханка хлеба — и та в тяжесть. Расшаталась нервная система, пошаливало сердце, присоединилась глаукома. Казалось, в моем теле поселились все болезни, какие только существуют. Но как от них избавиться?

Сходила в церковь, попросила прощения и помощи в исцелении, поехала в областную библиотеку и прочитала всю информацию по системной красной волчанке. Увы, ее было немного, да и та неутешительная.

Болеть я не привыкла, поэтому стала укреплять иммунитет. Вставала в 6.30, ходила по полчаса в любую погоду. Дома делала зарядку по 20-30 минут, принимала теплый душ, завтракала зернами проращенной пшеницы с медом и к 9 часам пешком отправлялась на работу.

Сначала ходьба давалась тяжело, но с каждой неделей становилось все легче. Больничные листы больше не брала, правда, по необходимости продолжала пить преднизолон — по 1 таблетке 3 раза в день. Хотела отказаться от него навсегда, но не получалось или просто не пришло время.

Потом появились проблемы с желудком. Что ни поем — тошнит. Вычитала где-то, что помогает настойка подорожника. Стала принимать — улучшений нет. Нашла в аптеке подорожник в гранулах. И через пять дней все нормализовалось. Исчезли отечность и розовые «бабочки» на щеках. От глаукомы никакие капли не помогали — повышалось давление. Перестала закапывать — исчезла и глаукома. Об этом мне сообщил врач после очередной проверки зрения. Болезнь пошла на попятную.

Первый рецидив появился лишь через 15 лет. Заныло плечо. Пропила курс преднизолона — по 1 таблетке 3 раза в день в течение недели. Потом еще один, снижая дозировку вдвое. Был и второй рецидив — и опять пролечилась преднизолоном, как и в первом случае. Больше признаков системной красной волчанки не было. Сейчас мне 78 лет, а думала, что и до пенсии не доживу.

А. П. Коновалова, Кировская обл.

Как я лечила зубы и дёсны чесноком и луком

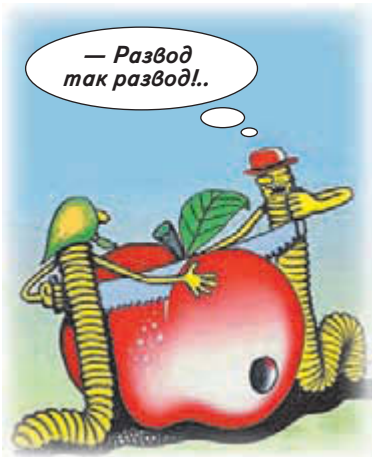
От дольки чеснока отрезала тоненькую пластиночку толщиной не более 1 мм. Лука брала раза в три больше. Овощи мелко резала, добавляла немного соли, тщательно размешивала. Ждала с полчаса, пока не появится сок. Широкий стерильный бинт складывала в 5-6 слоев, выкладывала на него луково-чесночный состав и прикладывала к больному месту — зубу или десне. Так делала каждый день перед сном, держала бинт до утра. Опухшие десны лечила в течение недели, кровоточащие — 10 дней, флюс — 12-15 дней. К великой радости, вылечила все десны и забыла про визиты к стоматологу. А когда сломала мост, врач, увидев мои сохранившиеся зубы здоровыми, посоветовал пользоваться зубной пастой «Лесной бальзам». И вот 24 года я не знаю, что такое зубная боль.

А. П. Васина, Астрахань

Стали мы с Кузей на даче пить козье молочко — и ожили оба!

Дети подарили мне на юбилей котенка. Как потом узнала, породистого, и стоил тот котенок ох как недешево! Сначала даже расстроилась: лучше бы приютила бездомного — вон их сколько! А потом так полюбила своего Кузю, что даже не представляю, как без него жила. Ведь он такой ласковый и всегда меня лечит, успокаивает. Вот только слабеньким был, пока рос. Не знаю, может, корм ему не подходил. Я очень беспокоилась. Взяла его прошлым летом с собой на дачу. Разве такого хорошего друга на кого-то оставишь? И вот на даче мой Кузя стал поправляться не по дням, а по часам. Я брала для себя каждый вечер у одной бабушки парное козье молочко. Мне еще зимой посоветовали такое лечение для легких, бронхов, когда очень сильно болела. И стали мы с Кузей пить это молочко. Еще делала гоголь-моголь из домашних деревенских яиц, брала на рынке настоящую сметану. И глядишь — ожили вместе с Кузей. Внуков у меня пока нет, но я теперь понимаю, почему деревенские бабушки берут к себе ребятишек на все лето. Ведь в деревне самые лучшие лекарства. А природа какая! Этим летом мы с Кузей снова были на даче, и он охотился на птичек. На самом деле только делал вид. Ведь он и мухи не обидит — такой добрый!

Т. В. Некрасова, Ростовская обл.



Невралгии мучили меня каждый год и подолгу

Межреберная, седалищная, невралгия тройничного нерва... Перепробовала все мази и растирки, которые есть в аптеках. Глотала обезболивающие средства, но в конце концов пришла к выводу, что при любых невралгиях лучше использовать домашние средства. Вот некоторые из рецептов, которые мне помогают.

■ Прогревания. В полотняный или марлевый мешочек кладу семена льна или кашицу из сухой распаренной полыни с небольшим количеством облепихового масла. Хорошо распариваю мешочек и прикладываю к больным местам.

■ Мазь. Высушенные и размолотые почки осины смешиваю со сливочным маслом или вазелином (1:4), выдерживаю 2 часа на водяной бане и втираю мазь в больные места. Вместо мази можно делать примочки теплым отваром коры и почек осины.

■ Лечебная ванна с шалфеем и солью. Заливаю 4 ст. ложки травы шалфея стаканом теплой воды, настаиваю час, процеживаю. Выливаю настой в ванну с температурой воды 37°С и добавляю 4 ст. ложки морской соли. Принимаю ванну на ночь в течение 5-10 минут. После 10 процедур невралгия отступает надолго.

И. И. Заклунная, Воронежская обл.

Вздулись вены...

Мужчины не придают этому особого значения. А вот женщины расстраиваются, когда видят на руках синие вены. Они не только портят внешний вид рук, но и болят.

БЫВАЕТ ЛИ ВАРИКОЗ НА РУКАХ?

Да, именно он провоцирует вздутие вен на руках и ногах. Заболевание быстро прогрессирует и может повлечь развитие тромбофлебита, если своевременно не начать лечение. Поэтому при первых же признаках расширения вен стоит обратиться за помощью к врачу. А если вена начала сильно выпирать, при этом появилась боль и поднялась температура, нужно незамедлительно вызвать неотложную помощь.

У ХУДЫХ КОЖА РУК ТОНКАЯ...

Синеватые и фиолетовые сосуды могут появиться на поверхности рук, если человек сильно теряет вес. Но, кроме неприглядного вида, это не доставляет никаких беспокойств. У слишком худых людей может проявляться своеобразный сосудистый рисунок. Дело в том, что у них кожа рук — сухая и тонкая. Через нее легко проглядываются выступающие вены.

ВЕНЫ НА РУКАХ — ЭТО ВОЗРАСТНОЕ

Вены на руках вздуваются у людей преклонного возраста. А также из-за гормональных изменений у женщин в период беременности, полового созревания или в начале климакса.

Как бороться с венами на руках? Попытайтесь не поднимать тяжести, ежедневно делайте зарядку, разминайте кисти рук. Пейте больше воды, принимайте контрастный душ и откажитесь от горячих ванн. Существует много народных методов, которые помогают снять припухлость вен на руках и избавиться от боли, мешающей спать по ночам. Разумеется, они не смогут полностью устранить причину, поэтому визит к врачу лучше не откладывать.

ЧТО ПОМОЖЕТ ПРИ ВАРИКОЗЕ ВЕН

Народные целители рекомендуют такие рецепты.

* Компресс из зеленых томатов. Порежьте один помидор небольшими дольками и равномерно выложите на пораженную вену. Обмотайте бинтом и оставьте до утра. Говорят, если делать такие компрессы регулярно, можно навсегда избавиться от варикоза.

* Растолките пару зубчиков чеснока и смешайте с 50 г сливочного масла. Полученную мазь наложите тонким слоем на места с больными венами. Обмотайте пергаментной бумагой и бинтом. Делайте процедуры на ночь, а утром снимите. Чесночная мазь помогает снять боль, а при регулярном использовании через пару месяцев варикоз проходит.

* Справляется с болью цветущая полынь, смешанная с простоквашей. Возьмите стакан простокваши и добавьте в нее 2 ст. ложки мелко нарубленных цветков полыни. Смесь наложите на вену на 30 минут. Затем снимите и смажьте кожу жирными сливками.

Что касается медикаментозного лечения, то с этим лучше обратиться к специалисту.

ЕЩЕ НЕСКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ

* При варикозе нельзя принимать горячую ванну и посещать сауну;

* если день выдался тяжелым, с большими физическими нагрузками, требуется больше времени для отдыха;

* сильно выступают вены? Откажитесь от неудобной одежды;

* избавьтесь от лишнего веса. Если же, наоборот, имеется его недостаток, наберите килограммы;

* как только представится возможность, делайте охлаждающие ванночки для рук.

И. Н. Новиков, флеболог, врач высшей категории

Это может быть у кого угодно — *Будь начеку!*

Рака не бывает «на ровном месте»...

Диагноз рак страшен, в том числе своей неожиданностью. Пациент в шоке! Как, вдруг ни с того ни с сего — и... На самом деле злокачественные опухоли на «ровном месте» не развиваются. Их появление несложно предсказать и предотвратить.

МИРИТЬСЯ С БОЛЬЮ НЕЛЬЗЯ!

Рак, выявленный на I стадии, излечим почти в 100% случаев. Чем раньше обнаружена болезнь, тем более эффективно ее лечение. К сожалению, в России онкологические заболевания выявляют поздно, много больных с запущенным раком и погибших от него. Плохая диагностика, плохое лечение, плохой контроль за пациентом, а зачастую и отсутствие медицинской помощи убивают людей, которых можно было спасти. Но бывает и по-другому: к врачу попасть можно, а пациент к нему не спешит. Многие, сталкиваясь с хамством и очередями в поликлиниках, стараются не ходить туда лишний раз. Терпят дискомфорт, а порой и боль, и не беспокоят «по пустякам» ни докторов, ни близких. Цена такого «героизма» — жизнь. Или в лучшем случае здоровье. Не стоит рисковать! При любых проблемах со здоровьем обращайтесь к специалисту. Даже если прекрасно себя чувствуете, после 45 лет есть смысл раз в 2-3 года проходить полноценное медицинское обследование. Это позволит вовремя выявить онкологию.

КАКОЙ ЖЕ РОССИЯНИН БЕЗ ГАСТРИТА!

Как вы думаете, почему Россия на одном из первых мест в мире по раку желудка? Потому что в нашей стране часто болеют гастритом и язвенной болезнью. Если их не лечить или лечить неправильно, на месте хронического воспаления часто развивается рак.

Такое происходит и при заболеваниях печени. Злокачественные опухоли этого органа нередко возникают после перенесенного гепатита и на фоне цирроза. Начало онкологического заболевания обычно пропускается, потому что симптомы не меняются. «Просто гастрит иногда обостряется». Проблемы с желудком многие люди не считают достойными внимания. Как и проблемы с другими органами пищеварения. Отсюда и обилие злокачественных опухолей желудочно-кишечного тракта.

РАКОВЫЕ КЛЕТКИ НЕ СТАРЕЮТ...

Обычная клетка организма запрограммирована на развитие, старение и смерть. Раковая — только на развитие. Она делится бесконечно и способна отделять от себя фрагменты и распространять их в разных направлениях. Именно так образуются метастазы. Каждую секунду внутри любого человеческого организма образуется 2 миллиона раковых клеток. Их тут же уничтожает иммунная система. Но если иммунитет ослабевает, может возникнуть опухоль. По этой причине профилактика рака очень похожа на профилактику других болезней. Доказано: в половине случаев злокачественные опухоли могли бы не возникнуть, если бы люди согласились изменить свои привычки.

ХОРОШО СИДИМ...

Самый распространенный в мире вид рака — злокачественные опухоли органов пищеварения: рак прямой и толстой кишки. Развитие этих болезней провоцируется... малоподвижным образом жизни. Из-за того, что человек мало двигается, его мышцы недостаточно работают, в том числе и мускулатура кишечника. В результате процесс пищеварения замедляется, и в толстой, и в прямой кишке скапливаются непереваренные остатки пищи, которые должны были покинуть организм. Из-за этого в кишечнике начинается воспаление, а потом развиваются и опухоли. Получается, предупредить рак не сложно: достаточно вести здоровый, активный образ жизни. К сожалению, мало кто желает менять свои привычки.

М. Ю. Горохов, онколог, врач высшей категории

ДЛЯ 2/3 ОНКОБОЛЬНЫХ ФАКТОРАМИ РИСКА ОКАЗЫВАЮТСЯ КУРЕНИЕ, ЛИШНИЙ ВЕС, НЕДОСТАТОК ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ В РАЦИОНЕ.

Пригодится

От бронхита смешайте 2 ст. ложки семян аниса с 1 чайн. ложкой меда и щепоткой соли. Добавьте 1 стакан кипятка и пейте снадобье теплым по 2 ст. ложки через каждые 2 часа.

Чтобы избавиться от кашля, очистите луковицу и картофелину. Из яблока удалите семена. Положите все в кастрюлю и залейте 1 л воды. Выпаривайте, пока жидкости не станет вдвое меньше. Отвар процедите и принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день.

При печеночной колике возьмите по 1 ст. ложке листа шалфея, полыни горькой, 1/2 ст. ложки плодов можжевельника. Залейте 1 л горячей воды, немного проварите и пейте по 3 стакана в день.

Замучил радикулит? Смочите марлю или хлопчатобумажную салфетку аптечной настойкой валерианы и приложите к больному месту. Компресс меняйте 2-3 раза в сутки.

От любой напасти — чеснок на масле

Снадобье готовлю так: неочищенную головку чеснока с хвостиком заливаю в эмалированной литровой кружке 100 мл рафинированного подсолнечного масла (чтобы не пенилось). Накрываю крышкой и ставлю на маленький огонь. Кипячу до тех пор, пока чеснок не обуглится. Количество масла в процессе приготовления уменьшается. То, что остается, после охлаждения сливаю в стакан. Туда же измельчаю сгоревшую головку чеснока — получается масло с запахом угля. Оно-то и есть самое лечебное. При насморке утром смачиваю в этом масле ватные тампоны и закладываю в ноздри. Пока умываюсь, одеваюсь, нос полностью очищается от слизи. Если появляется сильный кашель, вечером, лежа в постели, беру в рот 1 чайн. ложку целебного снадобья, но не глотаю, а держу, сколько могу. Масло само растекается во рту. Утром вместе с кашлем хорошо отходит мокрота, дыхательные пути очищаются. Принимаю чесночное масло до полного выздоровления.

А. Н. Долгова, Мурманская обл.

При атеросклерозе

■ СМЕСЬ ИЗ 1 СТАКАНА СОКА РЕПЧАТОГО ЛУКА И МЕДА ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ 3 РАЗА В ДЕНЬ ЗА ЧАС ДО ЕДЫ В ТЕЧЕНИЕ 1-2 МЕСЯЦЕВ.

■ СМЕШАЙТЕ 100 Г КАШИЦЫ ХРЕНА, 1 КГ САХАРА, 0,5 КГ ИЗМЕЛЬЧЕННЫХ С КОРКОЙ АПЕЛЬСИНОВ. ВАРИТЕ НА ВОДЯНОЙ БАНЕ В 1 Л БЕЛОГО ВИНА 1 ЧАС. ПРИНИМАЙТЕ ПО 50 Г ЧЕРЕЗ 2 ЧАСА ПОСЛЕ ЕДЫ.

Зубы не болят

Зачем идти к врачу?

Считаете, если не болят зубы, значит, ходить к врачу вообще незачем? И что удаление даже нескольких зубов еще не повод для общения со стоматологом-ортопедом? Это серьезное заблуждение.

Дело в том, что все ранние заболевания полости рта проходят практически безболезненно. Обнаружить первые признаки заболевания может только стоматолог. Кроме того, именно на ранней стадии лечение эффективнее и быстрее. Поэтому стоматолога нужно посещать не реже двух раз в год. Такой визит не будет лишним, даже если у вас потерян один зуб. Но вот если во рту не хватает двух зубов или больше, нужно поторопиться. К врачу-протезисту нужно обращаться не позднее чем через 2-3 недели после потери второго зуба. Особенно опасно, если обоих зубов не хватает на одной стороне челюсти.

Отсутствие нескольких зубов приводит к тому, что оставшиеся зубы, которые находятся рядом с удаленными, начинают сдвигаться друг к другу, а зубы на противоположной челюсти выдвигаться, образуя замок. Впоследствии это вызовет трудности при протезировании. Но и это еще не все. Человек рефлекторно, сам того не замечая, более интенсивно нагружает оставшиеся зубы. В идеале же все 32 зуба должны участвовать в откусывании и пережевывании пищи.

И еще: как ни печально, но нередко люди слишком легкомысленно относятся к своим зубам. Не знают, что наличие очагов воспаления в корнях зубов, пораженных кариесом, вдвое увеличивает риск инсульта. Кроме того, плохое состояние зубов может еще и привести к многочисленным заболеваниям других внутренних органов, например, почек и печени.

КУРЕНИЕ И ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЕ СПИРТНЫМ УМЕНЬШАЮТ СРОК СЛУЖБЫ ЗУБНЫХ ПЛОМБ, ПРИЧЕМ ИЗ ЛЮБОГО МАТЕРИАЛА.

На приёме у лора

Заложен нос? Не грейте его!

БОЛЬШИНСТВО ПАЦИЕНТОВ, КОТОРЫЕ ПОСТУПАЮТ В СТАЦИОНАР С ОСЛОЖНЕНИЕМ ГАЙМОРИТА, ГРЕЛИ НОС.

— Насморк — симптом простуды?

— Действительно, так проявляется острая вирусная респираторная инфекция. Если человек здоров, у него не искривлена носовая перегородка, не нарушены строение и функции околоносовых пазух, то ринит без лечения закончится через 7-10 дней. Но заболевшему человеку лучше остаться дома и ограничить контакт с другими людьми. Кроме того, что он может заразить окружающих, сам рискует повторно инфицироваться. Ведь организм ослаблен, а к респираторным вирусным инфекциям не вырабатывается стойкий иммунитет.

— Чего нельзя делать, если заложен нос?

— Греть нос и область пазух. Пациент не может знать, развивается ли в пазухе гнойный процесс. Если нос прогреть, это может привести к опасным осложнениям. Большинство пациентов, которые поступают в стационар с осложнением гайморита, грели нос. Это привело к тяжелым последствиям — слепоте, поражению головного мозга. Лор-врачи не сторонники домашних ингаляций над кастрюлей с отварным картофелем, из носика горячего чайника. Во-первых, можно пролить горячий отвар. Во-вторых, пар способен обжечь слизистую и вызвать ее отек, ухудшив состояние больного. Недопустимо закладывать в нос смеси, содержащие хозяйственное мыло, мед, сок алоэ. Иногда это вызывает аллергическую реакцию, на фоне которой может возникнуть отек Квинке. Также не советую закладывать в нос сок каланхоэ, моркови, свеклы, лука или чеснока. Домашние капли раздражают слизистую.

Если слизистая пересыхает, промывайте нос солевым раствором (1 чайн. ложка соли на 1 л кипяченой воды). В жаркой комнате включите увлажнитель воздуха.

— Страдающие хроническим гайморитом боятся прокола гайморовой пазухи...

— Есть мнение, что тогда придется регулярно повторять эту неприятную процедуру... Течение хронического синусита не зависит от того, сделана пункция или нет. Если содержимое пазухи выходит благодаря консервативному лечению, то доктор не будет делать прокол. Но при тяжелом и распространенном гнойном процессе нужна пункция. Это ускоряет очищение пазухи от гноя и улучшает дыхание.

— Как правильно пользоваться сосудосуживающими каплями?

— Капли не лечат насморк, а лишь уменьшают отек слизистой. Но если применять их часто и долго, то наступает привыкание. Человек становится зависимым от капель. Если сосудосуживающие капли не помогли за пять дней, требуется консультация лора.

— Есть ли разница между солевым раствором, приготовленным дома, и аптечным?

— Аптечные растворы удобнее использовать, их можно взять с собой на работу или в дорогу. Промывание носа — хорошая процедура. Она позволяет уменьшить отек слизистой и количество микробов в полости носа. Единственное предостережение — не стоит заливать в нос много воды. Это может навредить людям, у которых слуховая труба широкая или расположена под определенным углом. С особой осторожностью надо промывать нос малышам — у них слуховая труба короткая и расположена более горизонтально.

— Как долго можно промывать нос соленой водой?

— Не стоит вводить процедуру в привычку. Промывать нос рекомендуется при заражении вирусной инфекцией. Если же слизистая здоровая, то она сама себя хорошо очищает.

— Что делать, если зимой из носа течет прозрачная жидкость?

— Это вазомоторный ринит (в народе его называют холодовой аллергией). Он возникает из-за хаотичной регуляции сосудов, вызванной переохлаждением. Обычно вазомоторный ринит связан с расстройством вегетативной нервной системы и часто бывает у малоподвижных людей, которые мало проводят времени на свежем воздухе. Уменьшить отечность слизистой можно, промыв нос любым солевым раствором, а если выделения сильные — единоразово закапав сосудосуживающие капли. Но главная рекомендация — больше бывать на улице и активно двигаться. Хорошо помогают процедуры, тренирующие сосуды: баня, сауна, контрастный душ, плавание в бассейне.

— Когда нужно обратиться к врачу?

— Если после начала насморка появилась лихорадка;

выделяется слизь зеленого или желтого цвета;

ощущается давление на внутреннюю сторону лба и щек;

появилась боль в ухе;

начало болеть горло;

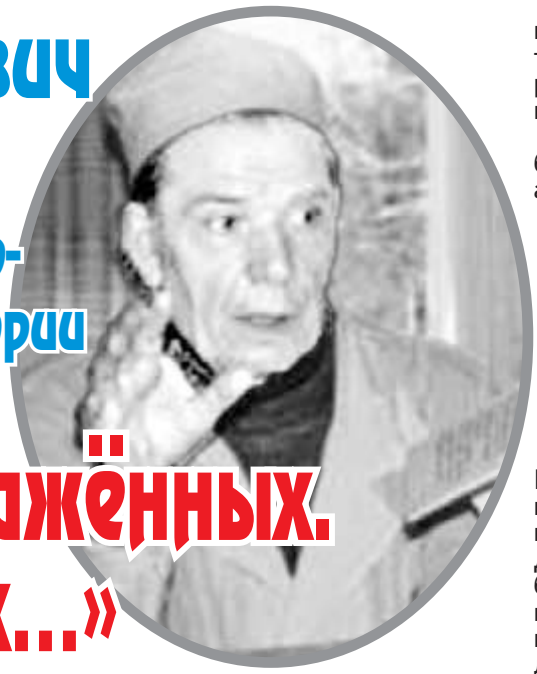
насморк или заложенность продолжаются больше недели.

М. Н. Тибишева, отоларинголог, врач II категории

Николай Михайлович ГОЛОЩАПОВ,

профессор, директор научно-исследовательской лаборатории иммунотерапии лепры:

«Не бойтесь прокажённых. Бойтесь безумных...»



Его лаборатория находится в глухом местечке недалеко от Сергиева Посада. Уже 50 лет Николай Михайлович лечит прокаженных. Почему выбрал себе такую судьбу? «Из жалости к людям, несчастнее которых трудно найти», — говорит доктор.

ВСЕХ СВОИХ БОЛЬНЫХ ОН ВЫЛЕЧИЛ...

Еще будучи студентом Ростовского медицинского института, он попал в лепрозорий и увидел страшную картину: изуродованные больные, заживо гниющие, тела в страшных язвах, жуткий запах в палатах... Ему стало жалко этих людей. Вот с тех пор Николай Михайлович занимается лепрой.

Изучение проказы привело профессора к удивительным результатам: всех своих больных Николай Михайлович вылечил и теперь оказался не у дел. Как ему удалось справиться с недугом, который до сих пор во всем мире считается одним из самых тяжелых?

МИКРОБ ЭТОТ ОСОБЕННО ЖИВУЧ

Проказу, туберкулез и некоторые другие заболевания вызывают микобактерии. Чем они отличаются от остальных инфекций? Этот микроб покрыт восковой оболочкой, которая его бережет, — зараза сидит в ней, как в шубе. Потому микроб особенно живуч: во внешней среде не погибает, для лекарств труднодоступен. Доктор Голощапов понимал: надо искать средство, которое бы не просто боролось с хорошо защищенной палочкой микроба. Надо, чтобы сам организм боролся. И помочь ему должна иммунная система. Доказано: самая слабая иммунная защита — у больных ВИЧ-инфекцией. Чуть выше — у больных лепрой, еще чуть выше — у больных туберкулезом. В основе всех этих болезней — разрушение иммунной системы.

ЛЕПРА И ТУБЕРКУЛЕЗ — БЛИЗКИЕ РОДСТВЕННИКИ

Теперь самое главное: лепра и туберкулез во всем мире лечатся одними и теми же лекарствами. Нет ни одного лекарства от проказы, которое не годилось бы для лечения туберкулеза. Потому что в обоих случаях бактерии похожи, близкие родственники. Так вот, уже 23 года в лаборатории Голощапова изготавливают свои препараты от лепры, и все эти годы отсюда уходят вылеченные больные. Но врачи продолжают наблюдать их. Пока не было ни одного случая рецидива заболевания. Чем отличаются лекарства, изготавливающиеся в лаборатории Голощапова, от традиционных противотуберкулезных средств? Это иммуномодуляторы с антимикобактериальной активностью. Они объединили в себе два свойства: одновременно нападают на микроб и усиливают иммунную систему. Ведь главный недостаток большинства противотуберкулезных препаратов в том, что они подавляют иммунитет. Получается, что организм не борется с болезнью. На основании многолетнего опыта доктор Голощапов утверждает: лепра сегодня стопроцентно излечима, независимо от стадии заболевания. И второе: бояться проказы нет оснований. У нее низкая «заразительная» способность. Чтобы заболеть, надо очень тесно общаться с больным: вместе есть, пить, спать... И даже при таком контакте заболеть может всего 3-5% людей.

ЗНАЧИТ, МОЖНО ЗАБЫТЬ О ЛЕПРЕ?

Лепра теперь очень редкое заболевание. Но проснулись другие микобактерии. Почему? У многих людей иммунитет ослаблен. Причины — бешеный ритм жизни, плохая экология, огромная нагрузка на психику, постоянное нервное напряжение... Это приводит к хроническому стрессу, который угнетает иммунную систему.

Например, больных туберкулезом становится все больше. Если проказа и туберкулез — близкие родственники, почему препаратами Голощапова не лечат больных туберкулезом? Профессор на этот вопрос в отчаянии разводит руками: «Ходил к министрам, к депутатам, всем популярно объяснял: микобактерии при лепре и туберкулезе похожи. Уже 20 лет в России практически нет больных лепрой. Давайте попробуем наши препараты в противотуберкулезных учреждениях и посмотрим на результаты. Но все безрезультатно. Правительству это не надо...»

Лекарства, изобретенные в лаборатории Голощапова, официально признаны. Они прошли все необходимые испытания. Есть опыт использования их при лечении туберкулеза. Один из препаратов — «Изофон» — применяли в Центральном противотуберкулезном госпитале в Пушкино, в двух тюрьмах (тверской и ярославской), в Минском медицинском институте. Везде получены хорошие результаты. Доктор уверен, что было бы особенно полезно для профилактики принимать препараты хотя бы медикам в противотуберкулезных учреждениях. Ведь у них заболеваемость в 10 раз выше средней. Но...

ВРАЧИ-ИНФЕКЦИОНИСТЫ СИДЯТ БЕЗ РАБОТЫ

Доктору Н. М. Голощапову уже 83 года, есть проблемы со здоровьем. Врачи-инфекционисты сидят без работы, клиника пустая.

> ЧТОБЫ ЗАБОЛЕТЬ, НАДО ОЧЕНЬ ТЕСНО ОБЩАТЬСЯ С БОЛЬНЫМ: ВМЕСТЕ ЕСТЬ, ПИТЬ, СПАТЬ... И ДАЖЕ ПРИ ТАКОМ КОНТАКТЕ ЗАБОЛЕТЬ МОЖЕТ ВСЕГО 3-5% ЛЮДЕЙ.

В стационаре осталось 12 пациентов. В противолепрозном лечении нуждается только одна новая больная, поступившая месяц назад из Подмосковья. Проказой она заразилась во время поездки в Египет. Остальные — старики, которым просто некуда деваться. Клиника обслуживала 77 регионов, там проживали около 300 пациентов, за которыми врачи наблюдали. Осталось 15, которых пора снять с учета. Всех вылечили, докторам делать нечего! О том, что клинику надо перепрофилировать, чтобы ее специалисты занимались и другими заболеваниями, прежде всего туберкулезом, никто не заикается. Зато российскими препаратами заинтересовалась одна из крупнейших зарубежных фармацевтических фирм.

> ОН ГОТОВ ПОМОЧЬ ЕЩЕ СОТНЯМ ИЛИ ДАЖЕ ТЫСЯЧАМ. ДА ВОТ НИ САМ ДОКТОР, НИ ЕГО ДЕЛО СЕЙЧАС НЕ НУЖНЫ...

В связи с тем, что лепры в России теперь практически нет, учреждений, где лечат таких больных, тоже нет. Закрыты Иркутский клинический, Ростовский экспериментально-клинический лепрозории, сокращено 120 коек в Терском и Абинском лепрозориях.

СЕЙЧАС НА ТЕРРИТОРИИ КЛИНИКИ ТИШИНА

Старенькие двухэтажные домики, какие-то пристройки. Раньше тут был забор, охрана — сейчас они не нужны. В палатах все по-домашнему: фотографии на стенах, безделушки на тумбочках. Почти всем пациентам по 70-80 лет. Проказа оставила на них свой страшный след: у одного изуродовано лицо, у другого болезнь «съела» пальцы рук. Но эти люди не опасны, просто тихо доживают свой век, потому что больше их нигде не ждут. Дуся в клинике 20 лет, Петя — с 1942 года. Раньше больной проказой поступал сюда навсегда, возврата домой не было. Некоторые от отчаяния сходили с ума. У каждого — своя трагическая история. Хорошо помнят одну молодую больную из Тулы. У нее был красивый муж, похожий на Есенина. Сначала приезжал к ней часто, плакал, потом все реже. А однажды кто-то из врачей сказал ему: «Ваша жена отсюда уже не выйдет, женитесь на другой». И он женился... Через три года его первую жену выписали. Но куда ей было ехать? Тут и умерла...

ОН ГОТОВ ПОМОЧЬ ЕЩЕ СОТНЯМ, НО...

Н. М. Голощапов — доктор медицинских наук, профессор, директор научно-исследовательской лаборатории иммунотерапии лепры, ведущий ученый страны в области лепрологии и иммунофармакологии. На базе лаборатории была создана клиника и началось экспериментальное производство препаратов. А в 1992 году был создан филиал Государственного центра экспертизы лекарств.

Благодаря научным разработкам профессора Н. М. Голощапова и его коллег созданы препараты иммуномодуляторов с антимикобактериальной активностью, из которых три («Изофон», «Сульпифон», «Димоцифон») внесены в Госреестр лекарственных средств.

За успешную научно-исследовательскую работу и внедрение ее результатов в практику профессору Голощапову вручен нагрудный знак «Изобретатель СССР» и Президентом Верховного Совета РСФСР присвоено почетное звание Заслуженный изобретатель РСФСР. Николай Михайлович награжден Орденом Трудового Красного Знамени и четырьмя медалями.

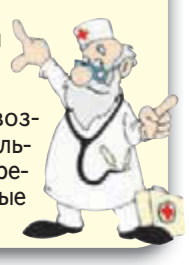
Странное чувство остается от знакомства с профессором Н. М. Голощаповым: смесь восхищения и глубокого недоумения. Не так уж далеко от столицы живет замечательный человек, который избавил сотни людей от тяжелейшего недуга. Он готов помочь еще сотням или даже тысячам. Да вот ни сам доктор, ни его дело сейчас не нужны...

УСПЕШНАЯ УЧЁБА ПОМОГАЕТ СТАТЬ УВЕРЕННЕЕ

К такому выводу пришли психологи, которые в течение двух лет развивали у школьников умственные способности. Перед специалистами стояла задача повысить именно уровень интеллекта детей. Но параллельно с этим школьники стали увереннее в себе. Дети, которые участвовали в исследовании, были пессимистами и по отношению к учебе, и по отношению к себе. А по мере того как начинали лучше учиться, становились еще и оптимистами по жизни.

ОЖИРЕНИЕ МОЖНО ПРЕДОТВРАТИТЬ

Будет ли ваш ребенок страдать ожирением? Это станет понятно к пяти годам. Почти 50% детей, у которых к восьмому классу развилось ожирение, имели лишний вес в детском саду. Исправлять ситуацию надо в самом раннем возрасте. Самый большой скачок ожирения бывает в первые три года школы.



При атопическом дерматите

● Как можно чаще делайте дома влажную уборку, протирайте пыль. Желательно убрать из комнат все ковры, мягкие игрушки. Почаще меняйте ребенку постельное белье. При стирке пользуйтесь детским порошком без фосфатов.

● При купании добавляйте в ванночку немного соли, лучше морской. Хорошо помогают отвары крапивы, череды, ромашки, коры дуба, березовых листьев, лаврового листа. Лучше по отдельности. Купать в такой целебной водичке можно часто — хоть каждый день.

● Хорошо лечат атопический дерматит у малышей отвары веток смородины, однолетних побегов калины, лаврового листа, череды, ромашки (1 ст. ложка измельченного сырья на стакан воды). Поите ребенка понемногу — по 2-3 глотка 3 раза в день.

Как мы забыли о соплях

Что делать, если у ребенка сопли? Этим вопросом рано или поздно задается любая мама. Я сама долго не могла с ними справиться. Ни домашние промывания, ни капли, ни народная медицина длительного эффекта не давали. А помогли нам в нашей детской поликлинике. Лор-врач направил сыночка на промывание носа в процедурный кабинет. Там приготовили солевой раствор с фурацилином и специальным аппаратом вводили его в одну ноздрю и высасывали из другой. Вышло просто огромное количество соплей, ребенок сразу нормально задышал. Понадобилась еще одна процедура, и мы забыли про сопли.

Наталья, Кострома

В 4 месяца у дочки появился стоматит

Воспалился весь ротик. Лечение, назначенное педиатром, не помогало. И вот в очереди в поликлинике женщина подсказала мне рецепт. Надо наполнить стакан на 1/3 теплой кипяченой водой и развести в ней 40 капель 10%-ной спиртовой настойки прополиса, взболтав содержимое стакана. Намотать на палец кусочек стерильного бинта, смочить его в этом растворе и тщательно смазать ребенку ротик примерно за 15 минут до и через 15 минут после еды. Делать так 3-4 раза в день. Дочке стало легче уже в первый день лечения, а полностью избавились от стоматита за 4 дня.

О. Н. Дроздова, Екатеринбург

Сына лечила прополисом

Когда моему сыночку было 3 года, он заболел бронхитом. Кашель не проходил очень долго. Соседка рассказала, что хорошо справляется с бронхитом настойка прополиса. Вот только лечиться ею можно лишь взрослым. Но я все-таки нашла в старинном лечебнике, как применять настойку детям. Надо накапать в столовую ложку молока столько капелек, сколько лет ребенку. И давать пить эту микстуру 2-3 раза в день (через полтора часа после еды). Через пять дней мне закрыли больничный.

Анна, Ставропольский край

Ситуация — *На приёме у психолога*

Ребёнок бьётся в истерике...

КАК ЗАСТАВИТЬ УЧИТЬСЯ?

Сыну 12 лет. Невозможно заставить учиться. Ему интересно только сидеть за компьютером. Что делать?

Евгения, Московская обл.

Попробуйте не заставлять. До 12-14 лет делать вместе с ребенком уроки неправильно. Это возможно в 1-2-м классе. А потом выполнение домашних заданий и оценки, которые он получает, — это ответственность ребенка. Пока не набьет собственные шишки, ничему не научится. Компьютер лучше ограничить. Предложите сыну записаться в компьютерный кружок. А вы больше внимания уделяйте себе, своим интересам, а не посвящайте свою жизнь только ребенку и его учебе.

ЧУТЬ ЧТО НЕ ТАК — СЫН НАЧИНАЕТ ОРАТЬ

Мой 2-летний ребенок постоянно закатывает истерики. Чуть что не так, начинает орать, топать, никого к себе не подпускает. Успокаивать потом приходится очень долго. Как правильно себя вести?

Диана, Тверская обл.

У вашего малыша кризис полутора-двух лет. Этими истериками он привлекает внимание, проверяет вас на прочность. Определяет так границы дозволенного. Самое правильное — реагировать спокойно и не потакать ребенку (делать все, лишь бы не плакал). Пожалейте малыша, погладьте и ласково скажите, что понимаете, как он расстроен, но ничего не можете сделать, запрет есть запрет. Старайтесь, чтобы запреты были существенными. Не разрешать все подряд не имеет смысла, это запутает ребенка. Самое главное — сохраняйте свое спокойствие, тогда и кроха быстро успокоится.

В. П. Солнцева, детский психолог

ХОРОШО БЫЛО В ДЕТСТВЕ: КОНЧИЛИСЬ ДЕНЬГИ — ПОШЕЛ НАРВАЛ ЛИСТЬЕВ И ИГРАЕШЬ ДАЛЬШЕ.

Эвалар
Пустырник Форте Эвалар не только успокаивает...
но и снижает давление, поднявшееся из-за стресса, обладает умеренным кардиотоническим действием (замедляет ритм и увеличивает силу сердечных сокращений — выравнивает ритм сердца).
В его уникальном[1] составе — именно тот сорт пустырника сердечного, который произрастает на Алтае и обладает одним из самых высоких показателей седативности[2].
Кроме того, только в «Пустырнике Форте Эвалар» высокая суточная дозировка пустырника (100 мг) усилена «элементами спокойствия» магнием и витамином B_6.
Пустырников много, а Пустырник Форте Эвалар один[1]!
Произведено Эвалар: высокое качество по стандарту GMP[3].
Спрашивайте в аптеках! www.evalar.ru apteka.ru
«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный).
[1] Патент РФ 2361599. [2] Отчет о сравнительном тестировании, Сибирское отделение РАН, Новосибирск, 2013 г. [3] Заключение №GMP 0099-000141/16 (РФ).
659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760. Реклама.
120/80
ДАВЛЕНИЕ
Пустырник Форте Эвалар
с магнием и витамином B_6
Седативное лекарственное средство
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Авторитеты дают советы

О раке простаты

САМЫЕ ЧАСТЫЕ ВОПРОСЫ, КОТОРЫЕ ЗАДАЮТ МУЖЧИНЫ СВОЕМУ УРОЛОГУ.

— Очень много методов лечения рака простаты. Какой метод надежно гарантирует излечение в этом случае?

— Самый лучший метод — полное удаление простаты (простатэктомия). Он является золотым стандартом в лечении рака простаты. Удалить простату можно роботом «Да Винчи», или хирург сделает это при помощи лапароскопической операции. Если же операция простатэктомии не показана из-за возраста (больше 85 лет), больного сердца или стадии, на которой операцию уже делать поздно, можно провести брахитерапию, HIFU, операцию с зеленым лазером, ТУР простаты или начать гормонотерапию, химиотерапию...

— Нужно ли делать ПЭТ (позитронно-эмиссионную томографию) для постановки диагноза?

— Главный диагностический критерий — биопсия простаты. Она с точностью до 100% показывает наличие клеток рака. Далее необходимо провести сцинтиграфию костей (радиоизотопное исследование костей) для исключения костных метастазов, особенно при уровне ПСА более 20 нг/л. В этой ситуации ПЭТ делать не нужно. При раке простаты его диагностическая значимость очень мала. Только в случае, когда речь идет о подозрении на метастазы, рекомендуется сделать ПЭТ с холином.

— Мне 66 лет. Три месяца назад ПСА был равен 6,2, сейчас — 9,3 нг/л. В этом году дважды делали биопсию простаты — клеток рака не нашли. Что посоветуете? Ведь ПСА растет...

— В Германии, например, вам бы предложили сделать биопсию под наркозом не менее чем в 24 точках и под контролем МРТ. А при обнаружении раковых клеток сразу предложили бы операцию — простатэктомию. Если клеток рака не обнаружено, нужно наблюдаться и раз в полгода контролировать уровень ПСА.

— У меня рак простаты и высокий (22 нг/л) уровень ПСА. Обнаружены единичные метастазы в лимфоузлах. Что посоветуете?

— Если нет метастазирования в костях, можно провести операцию лимфаденэктомию — удаление пораженных лимфатических узлов. Это уменьшит «опухолевую массу» и приостановит процесс. Далее каждые 3 месяца контролируйте уровень ПСА, ежегодно выполняйте ПЭТ, КТ с холином — для исключения отдаленных метастазов. Принимайте гормоны.

— Папа и дедушка болели раком простаты. Что предпринять для предупреждения болезни?

— К сожалению, рак простаты предотвратить нельзя. Но, к счастью, он излечим, особенно на ранних стадиях. После 40 лет ежегодно сдавайте кровь на ПСА, а после 45 лет ежегодно проходите обследование у уролога. При повышении ПСА можно будет немедленно сделать биопсию и при обнаружении рака простаты провести операцию простатэктомии и вылечиться.

— Есть ли отличие в проведении операции на простате роботом «Да Винчи» или обычным лапароскопическим способом?

— Принципиального отличия нет. До сих пор нет единого мнения урологов относительно робота «Да Винчи». Многие хирурги-урологи не видят преимуществ метода «Да Винчи». Да, робот более точно проводит манипуляции, но, с другой стороны, руки хирурга чувствуют ткань.

— Уровень ПСА — 9,2 нг/л. По сравнению с прошлым годом повысился на 1,3 единицы. Врач говорит, что нужно провести биопсию. Есть ли другие методики диагностики?

— Биопсия при подозрении на рак простаты — самый достоверный метод. Это совершенно безболезненная процедура. За 3 дня до проведения биопсии и 2 дня после нее нужно принимать антибиотик.

— Поставлен диагноз рак предстательной железы T1NOMO. Как быстро нужно делать операцию?

— Рак простаты относится к медленнорастущим онкологическим заболеваниям. Но лучше с операцией не медлить и прооперироваться в течение 3-4 недель.

Ю. Ф. Протасов, уролог, врач высшей категории

Цифры и факты о сексе

■ 15 ЛИТРОВ СПЕРМЫ ВЫРАБАТЫВАЕТСЯ У ОДНОГО МУЖЧИНЫ ЗА ВСЮ ЖИЗНЬ.

■ 137 ПОЛОВЫХ АКТОВ В ГОД У СРЕДНЕСТАТИСТИЧЕСКОГО ФРАНЦУЗА, 107 — У РУССКОГО. РЕЖЕ ВСЕГО ДЕЛАЮТ ЭТО ЯПОНЦЫ — 46 РАЗ В ГОД.

■ 1,4 ЧАСА ОРГАЗМА ЗА ВСЮ ЖИЗНЬ ИСПЫТЫВАЕТ В СРЕДНЕМ ЖЕНЩИНА, ТОГДА КАК МУЖЧИНА — 9,3 ЧАСА.

■ 75% СЛУЧАЕВ ВНЕЗАПНОЙ СМЕРТИ ВО ВРЕМЯ БЛИЗОСТИ ПРОИСХОДИЛИ С ЛЮДЬМИ, КОТОРЫЕ ЗАНИМАЛИСЬ ЛЮБОВЬЮ НЕ С СУПРУГОМ ИЛИ СУПРУГОЙ.

Тыквенные семечки и прополис избавили от аденомы

АйБОЛИТ

С помощью такого лечения я избавился от аденомы простаты. Надеюсь, что рецепт еще кому-то поможет. Из тыквы выберите здоровые, хорошие семечки, промойте их от слизи. Рассыпьте на противень и подсушите. Прямо в кожуре пропустите через мясорубку. Полученную массу просейте через сито. То, что осталось в сите, прокрутите повторно. Принимайте по 2 ст. ложки смеси за полчаса до еды, утром и вечером. Положите семечки в рот, прожуйте и запейте стаканом теплой некипяченой воды с 2 чайн. ложками меда. Лечиться можно постоянно, без перерыва. Семечки храните в проветриваемых мешочках. Сразу много смеси не готовьте, она спрессуется и может заплесневеть. Важно, чтобы человек, если решился так лечиться, не пил и не курил. Даже пиво в рот брать нельзя, так как оно плохо влияет на мочеиспускание. Кроме этого, я рассасывал пчелиный прополис — 5-7 горошин в день. Каждый день утром и перед сном делал такое упражнение — лежа на спине на вдохе втягивал мышцы ягодиц внутрь, а на выдохе принимал исходное положение. Ежедневно делал приседания (3-4 подхода в день): присел — вдох, поднялся — выдох. Сначала столько, сколько мог, постепенно довел количество приседаний до 50. И еще одно упражнение — садился ягодицами на самый край угла стола и, не помогая ногами, втягивал и ослаблял мышцы прямой кишки. При втягивании делал вдох, при ослаблении — выдох.

Д. О. Жаворонков, Новосибирская обл.

Кефир для дам

Каждой третьей женщине с жалобами на жжение, сухость, неприятные выделения гинеколог ставит диагноз вагинит. Что это за болезнь?

ПОПРОБУЕМ РАЗОБРАТЬСЯ

Полезные бактерии во влагалище постоянно усиленно размножаются, чтобы не допустить преобладания микробов над собой. Это защищает от вторжения инфекций. Норма в вагине — преобладание там молочнокислых бактерий. Поэтому в здоровом влагалище среда всегда кислая.

С этим природным барьером не сравнятся даже самые сильные антибиотики.

ЧТО НАРУШАЕТ ПРИРОДНЫЙ БАРЬЕР?

Естественная защита незаметно теряется при лечении антибиотиками и иммунодепрессантами, из-за стрессов, частых простудных заболеваний и при снижении иммунитета. Не случайно 60% женщин с бактериальным вагинитом имеют также дисбактериоз кишечника. И еще флора нарушается из-за применения внутриматочных контрацептивов, гигиенических тампонов и прокладок «на каждый день», а также мыла, гелей и лосьонов с триклозаном, убивающим все бактерии — и полезные, и вредные.

КУДА ИСЧЕЗАЮТ ПОЛЕЗНЫЕ БАКТЕРИИ?

Когда лактобактерии исчезают, все другие начинают размножаться и заселять свободные площади на слизистой. Прежде всего это будут гарднереллы и микоплазмы. Они делают среду вагины щелочной, не способной противостоять инфекциям. А значит, возникает риск воспалительных заболеваний мочеполовой сферы, тяжелых хронических болезней почек, бесплодия, а при беременности — внутриутробного инфицирования плода и преждевременных родов.

Бактериальный вагинит вылечить проще, чем его последствия. Прежде всего надо устранить все провоцирующие факторы, о которых сказано выше. Второе — заняться укреплением иммунитета и вылечить дисбактериоз. Все это надо согласовать с врачом. Кстати, антибактериальные свечи и антибиотики не всегда эффективны и часто даже чреваты осложнениями. Зато есть простые народные средства, которые опытные гинекологи часто рекомендуют своим пациенткам.

ПОМОГУТ КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Спринцевание молочной сывороткой, которая остается при изготовлении домашнего творога — ценнейший способ лечения. В сыворотке около 200 жизненно важных биологически активных веществ. Кстати, если выпивать ежедневно стакан сыворотки, можно укрепить иммунитет. Спринцеваться достаточно всего раз в сутки, на ночь, в течение недели, затем сделать анализ. При необходимости назначается еще один курс.

С. Г. Мороз, гинеколог

ПОЛЕЗНО ТАКЖЕ ПОДМЫВАТЬСЯ КЕФИРОМ (2 СТ. ЛОЖКИ НА СТАКАН ЧУТЬ ТЕПЛОЙ ВОДЫ). КЕФИР СОДЕРЖИТ ОГРОМНОЕ КОЛИЧЕСТВО МОЛОЧНОКИСЛЫХ БАКТЕРИЙ. ПРОЦЕДУРА ПРОВОДИТСЯ ЕЖЕДНЕВНО В ТЕЧЕНИЕ НЕДЕЛИ, ЗАТЕМ ТАКЖЕ НАДО СДАТЬ АНАЛИЗ.

Ну меня и шибануло!

Я РАБОТАЮ ЭЛЕКТРИКОМ НЕ ПЕРВЫЙ ГОД. ОПЫТ ЕСТЬ, ТЕХНИКУ БЕЗОПАСНОСТИ СОБЛЮДАЮ. НО НИКОГДА НЕ ЗНАЕШЬ, ОТКУДА ЧТО ПРИЛЕТИТ.

В тот день приехал я по вызову в дачный поселок. У них там произошло замыкание, сгорели провода на столбах. Работа предстояла несложная — замена проводки на небольшом участке. Я, как положено, отключил весь поселок от электричества, на щит повесил табличку: «Не включать, работают люди!». Отсоединил провода, опустил их вниз, чтобы удобнее монтировать. Слез со столба и решил справить малую нужду под кустик. Только начал — и... ноги свело судорогой, в глазах потемнело, я потерял сознание. Когда пришел в себя, понял, что произошло. Один из дачников подключил к розетке в своем доме бензогенератор, не отключившись от общей сети. В результате провод, опущенный мной на землю, оказался под напряжением. Ну меня и шибануло... через струю.

В больнице врач сказал, что я в рубашке родился. От удара током — лишь ожог на головке полового члена. Он вскоре прошел, лишь маленький рубец остался. Вроде чувствую себя нормально. Только после того случая начались проблемы с потенцией — слабая эрекция. А бывает, что ее вообще нет, только утром появляется, когда уже пора вставать на работу. А вечером ложусь с женой — и я опять импотент! В результате секс у нас теперь через две недели на третью. А еще недавно был почти каждый день! И вот я зашел в аптеку, думал, возьму что-нибудь «для поднятия духа». А там столько всего! Препараты, БАДы всякие — несколько полок, и все для мужчин. Вот и решил посоветоваться, какое лучше? Мне всего 32 года, очень хочется, чтобы жизнь была полноценной.

Николай, Рязанская обл.

Отвечает Николай Сергеевич Хребтов, андролог, врач I категории:

— Удар током в область гениталий может имеет непредсказуемые последствия: травмирование пещеристых тел, повреждение нервных связей, сосудов. Все эти перечисленные факторы влияют на эрекцию. Судя по всему, вам повезло: способность к эрекции осталась, половая жизнь продолжается, утренняя эрекция присутствует. Это говорит о том, что, несмотря на травму, сосуды и нервные окончания сохранили работоспособность, кровь в пещеристые тела поступает — значит, не все потеряно!

Выбор средств, стимулирующих работу сосудов полового члена, сегодня очень большой. Не зря вы растерялись при посещении аптеки. Так вот: синтетические стимулятры эрекции не нужны. Они обладают разовым действием, имеют побочные эффекты, несовместимы с алкоголем и лекарствами на основе нитратов. В вашей ситуации достаточно подтолкнуть работу сосудов, усилив кровоток, чтобы механизм эрекции заработал с прежней силой. Самое оптимальное для этого средство — биоактивная добавка из натуральных компонентов для улучшения работы сосудов, укрепления эрекции, продления полового акта. В ее составе — природные мягкие биостимуляторы: корень женьшеня, горянка крупноцветная, ямс китайский, пория кокосовидная. Ее можно принимать одноразово, при этом эффект проявляется через 30-60 минут. Но для полного восстановления сексуальной жизни требуется курсовой прием — по 1 капсуле раз в 3 дня в течение месяца. Этого обычно бывает достаточно для приведения в норму здоровья мужчины, причем не только эрекции, но и всего организма.

Кое-что новенькое

ВСЕ ЛЮДИ — БРАТЬЯ...

Почти. Во всяком случае, в каждом человеке течет кровь разных народов, даже если вы убеждены в чистоте собственной нации. Как говорится: «Поскреби русского человека, получишь или еврея, или татарина». Недавно провели такой эксперимент. Пригласили 67 человек сделать генетический тест, чтобы узнать о происхождении и отправиться в путешествие по следам своей ДНК. Почти все участники были уверены в том, что неплохо разбираются в своих корнях. В результате выяснилось: никто из 67 человек не был представителем чистой расы или этноса. Почти все участники оказались носителями генов разных народов.

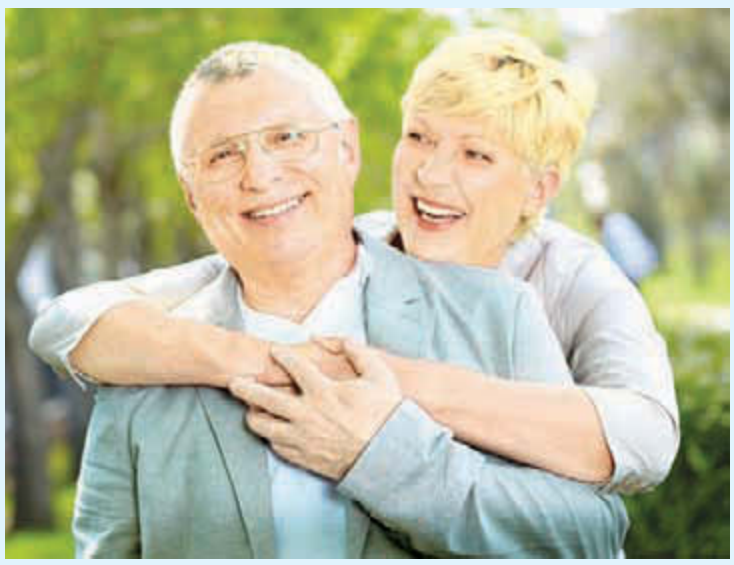
ФОРМУЛА СЧАСТЬЯ

Недавно ее вывел британский ученый Тодд Кэшдан. Это математическое уравнение выглядит так: (Mx16+Cx1+Lx2) + (Tx5+Nx2+Bx33). M — умение жить сегодняшним днем; C — присутствие живого интереса к миру и людям; L — любимая работа; T — забота об окружающих; N — личные отношения; B — внимание к своему телу и способность любить его.

Создатель формулы уверен: если соблюсти все пропорции, то человек непременно будет счастлив. Но как, например, умение жить сегодняшним днем умножить на 16, а внимание к своему телу увеличить в 33 раза?

ПОЧЕМУ НА ЗАПАДЕ ТАК ПЛОХО ОДЕВАЮТСЯ?

Чем счастливее страна, тем проще одеваются люди. В прошлом году пятерка самых счастливых стран выглядела так: Норвегия, Дания, Исландия, Швейцария, Финляндия. Здесь высокий уровень жизни. А еще те, кто бывал в этих странах, наверняка замечали, как просто одеваются люди. Джинсы, майки, кеды, кроссовки, толстовки, парки. Возможно, для счастья не обязательно одеваться по моде. Если человек чувствует себя спокойным, ему не хочется кому-то что-то доказывать.



Знаете ли вы, что...

Секс в пожилом возрасте может стать причиной сердечно-сосудистых проблем. Объясняется это тем, что для занятий сексом пожилым приходится прикладывать больше усилий. И длится такая «гимнастика» дольше, чем в молодом возрасте. Но это касается только мужчин. У женщин в возрасте, наоборот, хороший секс снижает риск гипертонии. Женский половой гормон, который выделяется во время оргазма, укрепляет здоровье. И к тому же во время полового акта женщина не так сильно напрягается.

ПРИ ОБИЛЬНЫХ МЕСЯЧНЫХ 6 СТ. ЛОЖЕК СУХОЙ КРАПИВЫ ЗАЛЕЙТЕ 800 МЛ КИПЯТКА, ДАЙТЕ НАСТОЯТЬСЯ. ПЕЙТЕ ПО 1 СТАКАНУ НАСТОЯ ДО ЕДЫ.

«Таблетки любви» портят слух

Исследования по поводу снижения слуха после «Виагры» и еще двух лекарств от эректильной дисфункции у мужчин — «Сиалиса» и «Левитры» — показали, что это правда. Слух ухудшается обычно внезапно и на одно ухо. При этом иногда появляются шум в ушах и головокружение. У 30% мужчин слух быстро восстанавливается, у остальных глухота остается достаточно долго. Пока с этим побочным эффектом не все ясно. Непонятно, почему эти препараты так влияют на слух. Но четкая связь между приемом препаратов и последующей потерей слуха заставляет задуматься. И неизвестно, кому из мужчин потеря слуха грозит в первую очередь, а кому ее опасаться не стоит. Ясно одно: пока идут исследования препаратов, будьте аккуратнее с таблетками.

Женские проблемы

Месячные — сплошная мука

ГОЛОВА БОЛИТ, НЕРВЫ НА ПРЕДЕЛЕ...

С юности приближение месячных для меня мука: отекаю, появляются боль и тяжесть в груди, голова раскалывается, нервы на пределе. Боли в животе такие, что иногда и таблетки не помогают. Неужели это и до климакса не пройдет?

Е. Розанова, Иркутск

Чтобы облегчить состояние, достаточно употреблять меньше жидкости и соли. Можно попить отвары полевого хвоща, медвежьих ушек — это мочегонные, комплексы с витаминами A, E, B_6, магнием и кальцием. Важно своевременно опорожнять кишечник. Для этого за несколько дней до месячных ешьте больше волокнистой пищи (овощей, хлеба грубого помола), принимайте 1-2 чайн. ложки льняного масла. Старайтесь больше двигаться: ходите пешком, займитесь фитнесом, плаванием, полезен танец живота. Это поможет сбалансировать гормональную систему, наладить кровообращение в области малого таза. Но если это не помогает и сильные боли сопровождаются тошнотой или обмороками, надо обратиться к врачу, поскольку это может свидетельствовать о серьезных гормональных, нервных или гинекологических нарушениях.

СПРИНЦЕВАНИЕ ЗАЩИТИТ ОТ БЕРЕМЕННОСТИ?

Можно ли избавиться от спермы, если после полового акта сразу сделать спринцевание? Это поможет не забеременеть?

Оксана, Новосибирская обл.

Спринцевание для удаления спермы практически бессмысленное занятие. Пока вы встанете с постели, добежите до ванной, наполните раствором спринцовку, самые активные сперматозоиды уже наверняка опередят вас, достигнув шейки матки, где их не достать никаким спринцеванием.

НА ВТОРОЙ ДЕНЬ Я ВЫПИЛА «ПОСТИНОР»...

На четвертый день после месячных у меня был секс с презервативом. Но мне кажется, что он порвался. На второй день я выпила «Постинор». А еще через день появились боли внизу живота и во влагалище мокро как-то. Могла ли я забеременеть?

Инна, Владимирская обл.

«Постинор» — хорошее средство, поэтому зачатие в такой ситуации, учитывая четвертый день цикла плюс презерватив практически невозможно. Но «Постинор» может вызвать нарушения гормонального фона. Скорее всего, это и есть причина болей и необычных ощущений. Может нарушиться и цикл, чему тоже не стоит удивляться.

И. Л. Лазарева, гинеколог, врач высшей категории

На приёме у гинеколога

После лечения эрозии снова появились выделения

Мне 22 года, не рожала. Две недели лечилась от эрозии тампонами. Выделения пропали, а после следующей менструации появились вновь. Должно ли так быть?

Ирина Е., Тамбовская обл.

На фоне эрозии шейки матки выделений из влагалища может быть больше даже при нормальных мазках на флору. Тампоны с мазью помогают немного улучшить состояние эрозии, избавиться от воспаления, но совсем от нее вылечиться с их помощью нельзя. Если вы не рожали, то при лечении эрозии шейки матки нежелательны грубые вмешательства (например, диатермокоагуляция), поскольку при этом образовывается рубцовая ткань, которая может помешать нормальному раскрытию шейки матки во время родов и привести к ее разрывам. Желательно применение более щадящих процедур: специальных лекарственных препаратов или криодеструкции.

Прошу помощи

За лучшее письмо – 1000 рублей!

Чтобы получить гонорар за интересное письмо, у вас обязательно должна быть банковская карта. В письме укажите наименование банка, БИК банка, номер расчетного счета, лицевой счет, номер карты и корреспондирующий счет. Выплата гонораров будет производиться только на карты. Обязательно пришлите копии документов: страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования, ИНН и паспорта (страницы с фотографией и пропиской). Укажите контактный номер телефона и полный адрес фактического проживания с индексом.

Пришлите эти данные в редакцию по электронной почте kipred@kavkazinterpress.ru или по адресу: 355002, Ставропольский край, Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б.

СДЕЛАЛА ОПЕРАЦИЮ, НО НАСМОРК НЕ ПРОХОДИТ

Мне 50 лет. Проблемы с носом начались в 2012 году. Постоянно был насморк. Врач посоветовала исправить носовую перегородку. Сделала операцию, но насморк не проходил. Постоянно закапывала то одни капли, то другие, пользовалась разными спреями. Замучила слизь, которая стекала по задней стенке носоглотки. Переносица стала болеть (кость). Из-за этого голова всегда болит. Снова обратилась к врачу, поставили диагноз перфорация носовой перегородки. Пластическая операция стоит почти 100 тысяч рублей, таких денег нет. Лор выписала спрей для промывания и мазь «Солкосерил». Подскажите, пожалуйста, что делать? Никогда не читала о таких проблемах...

Елена, Екатеринбург

ДЛЯ ДОЧКИ ПОЙТИ В ТУАЛЕТ — ЭТО КАТОРГА, А ПОСЛЕ НАЧИНАЕТСЯ АД

Я очень переживаю за свою дочь. Ей 39 лет, есть муж, сын. С их стороны нет никакой поддержки и желания понять, что происходит. Пишу подробно и откровенно. Может, у кого-нибудь было такое состояние. С наступлением утра у дочки начинаются проблемы. Пойти в туалет — хоть по-большому, хоть по-маленькому — это каторга, а после начинается ад. За один раз дочка использует целый рулон туалетной бумаги. Ей кажется, что она плохо вытерлась. Дальше сама не может вымыть руки. Уверена, что не домывает их. Просит сына или мужа помочь. В общей сложности около часа проводит в ванной. С мужем уже до развода доходит. У дочки ничего не болит, только сильная слабость и сонливость. Раньше муж и сын помогали ей. Сейчас муж постоянно оскорбляет, а сын, которому 15 лет, хамит.

Мы думали, что причина в щитовидке. Сделали УЗИ — все оказалось в норме. Ездили в платную клинику на прием к психотерапевту. Тот без всякого обследования выписал таблетки («Адепресс», «Сонапакс», амитриптилин). Дочь от них тошнило, и она бросила их пить. Не знаю, куда бежать и где просить помощи. Днем все нормально. Посуду моет, может стирать руками, а после туалета... Она уже так устала от всего этого! Под глазами темные круги. Самое страшное, что мы не знаем, что с ней творится. Симпатичная, складная такая, ухоженная, адекватная. В доме всегда порядок. Пожалуйста, помогите советом! Если бы муж и сын с пониманием и сочувствием относились к дочке, все было бы по-другому. А так каждое утро и вечер одни оскорбления. Еще муж кричит, что много воды дочка тратит. Помогите, пожалуйста, моей дочке!

Людмила, Липецкая обл.

Врачи ставят гипертонию то одной степени, то другой

Несколько месяцев назад почувствовала недомогание. Было ощущение, что теряю сознание. За несколько секунд в груди все онемело. Головокружения и тошноты не было, но знобило и бросало в дрожь. Врач скорой поставил магнезию и дал каптоприл под язык. После, уже кардиолог, назначила эналаприл. Но через 2 недели все повторилось, опять скорая, те же препараты. Давление упало до 130, а через 10 минут снова подскочило до 200 мм рт. ст. Пролечилась в стационаре, и там было несколько кризов. Появились ежемесячные боли за грудиной, которые отдают в позвоночник. Сделала ЭКГ, все в норме, ставят гипертонию всех степеней, без криза. Боли за грудиной сопровождаются тахикардией, бывает потливость. Мучения повторяются каждые 3 недели. Гипертония это или криз? Как легче выйти из такого состояния?

М. И. Широкова, Пенза

Я ЧУТЬ НЕ СГОРЕЛА СО СТЫДА...

Примерно полгода назад начала ощущать, что если захочу в туалет по-маленькому, то еле успеваю добежать. Благо туалет всегда поблизости. Самое ужасное, что пару капель обязательно упущу, приходится постоянно класть прокладки. Терпеть могу от силы 20 минут. Работаю в небольшом магазине кассиром. Однажды моя напарница ушла на часовой обеденный перерыв. Через пару минут после ее ухода я вдруг ощутила позыв. Заменить меня никто не мог. Остальные продавцы не умеют работать с кассой. Так и стояла за стойкой, переминаясь с ноги на ногу, а покупатели подозрительно косились. Когда оставалось совсем немного до возвращения напарницы, я не удержалась и описалась. На рабочем месте, отдавая сдачу покупателю! Чуть не сгорела со стыда! Никто не заметил моей беды, когда пришла напарница, я убрала все следы. Было мучительно стыдно. Мне 30 лет, не рожала, занимаюсь спортом. За что мне эта напасть? Можно ли от нее избавиться? Пожалуйста, помогите! Мне от себя самой тошно и противно...

Ю. Т., Саратовская обл.

ОЧЕНЬ ЗАВИДУЮ СОСЕДКЕ. ПОЧЕМУ ЕЙ ВСЁ И СРАЗУ?

Мне 35 лет, замужем, есть двое деток — 2 года и 10 лет. Живем вполне прилично. И вот где-то полгода назад у нас появилась новая соседка. Мы с ней учились в одной школе, только она старше на год. Уже в школе Света выделялась (хотя и не красавица) чем-то таким, чего не видно, породой, что ли. Держалась всегда гордо. Сейчас понимаю, что мои успехи — ерунда по сравнению с ее. Она очень ухоженная, как с обложки журнала. Муж прекрасно зарабатывает, сама на хорошей должности, дочь — умница. Ездят на очень дорогих машинах. У меня вроде все есть, но видеть Свету невыносимо. Очень ей завидую. И, главное, к ней не придраться. Не хвастается, приветливая такая. Но на меня смотрит немного с жалостью. Или, может, мне кажется... Я, конечно, так не выгляжу и столько не имею, хотя на жизнь и квартиру в престижном районе хватает. Когда Света идет по двору, все на нее смотрят, а ведь она не молода. Почему ей все и сразу? Как справиться с завистью? Я не работаю, специально гуляю во дворе, чтобы посмотреть, как она приезжает с работы, во что одета. Наваждение какое-то...

Наталья, письмо с сайта

ВРОДЕ ВСЁ В ПОРЯДКЕ, А ХОДИТЬ ТЯЖЕЛО

Я часто болею, постоянно лежу в больницах. Вроде весь организм в порядке, а ходить тяжело. Ни с того ни с сего начинает гудеть в голове, падаю в обморок. Анализы хорошие. Врачи не знают, что лечить. В огороде ничего не могу делать. Еще беспокоит большой палец на левой ноге. Ноготь на нем черный, нога до щиколотки холодеет и как будто ее сводит судорогой. Чем только ни лечила ноготь — ничего не помогает. Что со мной? Может, кто-то знает? Напишите, пожалуйста. У меня осталась одна надежда на газету.

Л. С. Синицкая, Пятигорск, Ставропольский край

***

Мне 82 года. Живу в глухой, заброшенной сибирской деревне, вдали от райцентра и от областного центра. Пенсия очень маленькая. У меня живет сын подруги Егор. Ему 50 лет, он инвалид, пенсию не получает. Денег, которые я получаю, не хватает на жизнь. Поэтому обращаюсь к читателям «Айболита» с просьбой: пришлите, пожалуйста, Егору какой-нибудь планшет, лишь бы в рабочем состоянии. Он работает в соцсетях, изучает философию, психологию, астрологию. А мне нужен мотор (двигатель) для мотоблока «Вангуард» 9 л. с. И переходное устройство для установки двигателя.

Мария Николаевна Балковая, ул. Заводская, 10, с. Варваровка, Чистоозерный р-н, Новосибирская обл., 632729, тт. 8-913-479-30-62, 8-383-68-92-592 (дом.)

***

Для лечения стафилококка у 21-летнего парня срочно нужен курильский чай. Это кустарниковое растение еще называют лапчаткой. Растет она в Сибири, на Урале и на Дальнем Востоке. У кого есть возможность, вышлите, пожалуйста, килограмм, можно меньше. Все расходы оплатим.

Т. А. Вашаева, ул. Переписная, 169б, Грозный, Чеченская Республика, 364024, тел. 8-928-641-26-08

Уже много лет страдаю от клеща демодекса. Всё чешется, но прыщей нет, кожа чистая

Поражены глаза, уши, волосистая часть головы, спина, руки. Прыщей нет, кожа чистая. Все кипячу и проглаживаю. Анализ только один раз показал, что есть клещи. Назначили тогда «Трихопол» (по 2 таблетки 3 раза в день). Я пила их только два дня, потом почувствовала себя плохо. За это время зуд прошел, и у меня появилась надежда на выздоровление. Но больше таблетки пить не смогла. В августе сдала анализы в трех частных клиниках Махачкалы — ничего не обнаружили. Но чувствую себя очень плохо, ощущаю, как эти твари ползают. Просто ужас!

Мне 60 лет, у меня хронический пиелонефрит, варикоз... Недавно услышала, что эффективно такое лечение: ивермектин плюс крем или гель с перметрином (5%) плюс стандартные средства от акне, розацеа и периорального дерматита. Кто-нибудь так лечился? Есть ли в нашей стране клиники, где успешно и гарантированно избавляют от этой заразы?

... Началось все у меня с того, что между пальцами ног появился грибок. Подцепила его через чужие шерстяные носки. Потом он распространился по телу. Все чесалось. Долго лечилась разными препаратами, потратила уйму денег. А помогли мне таблетки «Ирунин». Пила их полтора месяца. Наружно использовала мази, принимала ванны с медным купоросом. Наступило облегчение, но, как только грибок начал проходить, почувствовала, как с головы что-то расползается по всему телу. Состояние было ужасным. Теперь уже не ноги чесались, а голова, шея, спина и, особенно, лицо. Я не знала, что со мной, и была в отчаянии. Собрала деньги и поехала в институт им. Кашкина (Санкт-Петербург). Там взяли анализы, которые показали, что грибка у меня нет. Но откуда взялся демодекс? Такого ни у кого нет. Кажется, что не смогу с этим бороться. Помогите, пожалуйста!

Р. Магомедова, Республика Дагестан

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.

Год назад начал резко полнеть. Набрал уже 30 килограмм

Всегда с трудом давался набор веса, при росте 165 см весил 70 кг, фигура была спортивная. Год назад, когда исполнилось 20 лет, начал резко полнеть. Семейной предрасположенности к тучности ни у кого нет. В питании ничего не изменилось. Учусь и живу в студенческом общежитии. Уже набрал 30 кг, появились растяжки. Несколько раз сдавал анализы по назначениям эндокринолога. Инсулин, тестостерон, кортизол в крови, адреналин были в норме. По последним анализам вырос инсулин и понизился тестостерон. На мой вопрос, почему я начал резко поправляться, эндокринолог сказала, что, возможно, это гипоталамическое ожирение. Назначила «Сиофор», «Андрогель» и диету. Читатели «Айболита», помогите разобраться! Хочу найти причину своего недуга. У кого такой же непонятный диагноз и как похудеть? Боюсь разжиреть окончательно!

Николай, Рязанская обл.

Спешим помочь

ИЩИТЕ ВРАЧА И НЕ ЗАТЯГИВАЙТЕ С ЛЕЧЕНИЕМ!

Для И. Епифанцевой из Омска, автора письма «Врачи сказали, что рожу лечат только бабки заговорами» («Айболит» №20 за 2018 г.).

Бабки-знахарки — это хорошо. Но традиционное лечение не стоит откладывать в долгий ящик. Муж в прошлом году подхватил эту заразу в Таиланде. Поехали в больницу, там сразу назначили антибиотики и капельницы. Антибиотики и обезболивающие выдали на весь курс лечения. Уже после возвращения вычитала, что рожа — это инфекционная болячка, и могут быть рецидивы. У мужа пока все нормально. Лишь однажды летом были неприятные симптомы в виде легкого покраснения, но буквально через день все прошло. Мой вам совет: ищите врача и не затягивайте с лечением!

При радикулите смешайте по 0,5 кг кедровых орехов и сахара с 1 л водки. Настаивайте месяц, процедите. Принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

Лариса, Приморский край

РАНЬШЕ БЕЗ КОФЕ ЖИТЬ НЕ МОГЛА, А ТЕПЕРЬ СОВСЕМ НЕ ПЬЮ

Для Алины Н. из Астрахани, автора письма «В туалет бегаю до 25 раз в день. Раньше ночью не вставала...» («Айболит» №21 за 2018 г.).

Я перелопатила столько информации, перепробовала кучу способов борьбы с этой проблемой. То, что испытала, сложно передать словами... Фобия, паника, отчаяние! Невозможно было нормально жить! Ты боишься путешествовать, гулять, да и просто стесняешься друзей, потому что тебе постоянно приспичивает. Сейчас могу сказать, что практически победила недуг. Стараюсь не пить воду литрами. Когда куда-то еду или иду, иногда появляется навязчивая мысль, что срочно хочется в туалет, но такое случается 2-3 раза в месяц, а не 2-3 раза в час. Очень важно не употреблять напитки с кофеином (кофе, чай, кстати, как черный, так и зеленый, шоколад, какао). Напитки из цитрусовых тоже раздражают мочевой пузырь. В последнее время я полностью от них отказалась, пью только воду, морсы (особенно полезны для мочевого пузыря клюквенный и брусничный). Раньше без кофе жить не могла, а теперь совсем не пью. Но стоит мне его выпить, устану бегать в туалет. Попробуйте! Вот что хочу вам сказать: справиться с этим можно! Верьте в себя, и все получится!

И. Ромашкина, Екатеринбург

ЗАЧЕМ ПРЕВРАЩАТЬ ДЕКРЕТ В КАТОРГУ?

Для Вероники из Московской обл., автора письма «Как все успевать, если ребенок не слазит с рук?» («Айболит» №19 за 2018 г.).

«Научить» младенца долго спать и играть, конечно, можно, но в конечном счете все сводится к простому игнорированию орущего ребенка. И не на всех детей это действует. Все разные: кто-то с самого начала хорошо и много спит и не просится на руки, кто-то со временем начинает меньше ездить на родителях, а кто-то спит мало и очень любит ездить на маме и папе. В последнем случае единственный совет — максимально упростить быт и свалить как можно больше дел на мужа. Зачем превращать декрет в каторгу? Кому нужны эти жертвы? Не лучше ли получать удовольствие? Ведь время так скоротечно. Ребенок таким маленьким долго не будет. Да и расшатанное хроническим недосыпом здоровье потом будет сложно восстановить.

Ольга, Ставропольский край

Не надейтесь на народные средства. Они заглушат болезнь и помешают вовремя принять меры

Для Евгении из Нижегородской обл., автора письма «Мама даже не подозревала о глаукоме...» («Айболит» №21 за 2018 г.).

Для решения самого главного вопроса — необходима ли операция и как быстро, нужен хороший специалист. Ведь сколько врачей, столько и мнений. Если 2-3 специалиста (независимо друг от друга) скажут, что операцию нужно делать сейчас, значит, нужно. Это должен решать только окулист! Ни в коем случае не надейтесь на народные средства. Они заглушат болезнь и помешают вовремя принять меры. При глаукоме самое важное — не пропустить момент, когда изменения глазного нерва будут необратимы.

Операция по поводу глаукомы бескровная и безболезненная. Делают ее при помощи лазера, длится 20-40 минут. Выписывают на следующий день. Через день снимают повязку, спустя 10 дней — контроль. Если нужно, назначают капли недели на две. Глаза оперируют по одному с интервалом. Состояние после операции нормальное, может беспокоить только сухость в глазах или, наоборот, слезотечение, но только первое время. Это не больно!

Если это вас успокоит, у моей сестры врожденная глаукома. Сейчас ей за 60 лет. До недавнего времени даже работала. Была и операция, и лекарства, но уже давно. Поэтому и у вашей мамы все будет хорошо. Главное, не впадайте в депрессию, а займитесь делом. Ищите клиники, врачей, консультируйтесь. Маму убедите, что не так страшен черт, как его малюют. И обязательно справитесь!

Инга, Челябинская обл.

Лучше уж шрамы, чем огромная кость, которая к тому же ещё и болит

Для Ольги из Пензенской обл., автора письма «Боюсь удалять эти косточки. Слышала, что потом придется полгода ходить на костылях» («Айболит» №22 за 2018 г.).

Мне ваша проблема очень знакома. Я тоже к врачам обратилась поздно, когда уже не могла нормально ходить. В больнице предложили два варианта: ломать пальцы, долгое восстановление, обе ноги в гипсе (эта операция бесплатная). Или распилить палец, вставить титановые шурупы и через месяц уже ходить самостоятельно (платно). Я выбрала второй вариант. Операция проходила под местным наркозом, но я попросила, чтобы мне дали снотворное. Очнулась в палате, ног не чувствовала. Отлежалась два дня, потом поехала домой. Ступни были плотно перебинтованы, на ноги нельзя было наступать. Но можно было передвигаться на боковой части, в общем, ходила как косолапая. Но все же ходила, а не лежала в гипсе! Через какое-то время сняла повязку и стала обрабатывать швы «Контрактубексом». Шрамы остались приличные, конечно, но лучше уж они, чем огромная кость, которая к тому же еще и болела. Теперь могу носить небольшие каблуки. Шрамы постепенно стали не так заметны. Правда, большой палец потерял чувствительность и болтики через кожу прощупываются и немного выпирают. Я считаю, что не стоит раздумывать, а нужно соглашаться на операцию. И делать ее как можно раньше, чтобы не пошел скос пальцев.

Ирина Е., Омск

ПРИ ОСТРОМ ПРИСТУПЕ ПОДАГРЫ НАЛОЖИТЕ НА БОЛЬНОЙ СУСТАВ ЛОМТИКИ МОЧЕНЫХ ЯБЛОК. УКРОЙТЕ ПРОМАСЛЕННОЙ БУМАГОЙ И ЗАФИКСИРУЙТЕ КОМПРЕСС.

Ещё та проблема ***История моего выздоровления***

Я уже месяц живу без стомы!

Для В. П. Ступиной из Московской обл., автора письма «У мужа обнаружили полип» («Айболит» №23 за 2018 г.).

ЖИВОТ у меня частенько раздувало как мяч, но когда к этому добавились еще кровь и слизь в кале, я запаниковала. Причем бывало так, что утром поем — и начинало тошнить, тянуло на рвоту, но выходил только воздух. Отбросила стыд и пошла к врачу, сделала колоноскопию. Врач сообщил, что весь толстый кишечник поражен полипами. Сделали биопсию и поставили диагноз диффузный полипоз, не рак, слава богу! Врач объяснил, что, поскольку поражен весь толстый кишечник и почти вся прямая кишка, придется удалять часть этого органа. А выводить стому или нет, ясно будет после операции.

Я пришла в больницу за день до операции. Назначили очищение кишечника и клизмы. Операция длилась 6 часов. Когда маме показали мои удаленные кишки, она ужаснулась. Было не понятно, как я вообще ходила в туалет. Ведь кишечник был почти непроходимым из-за полипов. После операции начался сложный путь выздоровления. Воздух перемещался по кишкам и не выходил, боли были ужасные. Врачи назначали разные процедуры, чтобы понять, в чем дело. На 10-е сутки после первой операции назначили вторую. Оказалось, образовались спайки. Еще через 4 дня открылся тонкокишечный свищ. Выходила пища из дырочки в шве. Но из стомы уже начал выходить воздух. Это было хорошим признаком, меня перевели в палату. Лечили свищ «Окрестатином» месяц. Когда уменьшился, выписали. Свищ зажил, но ранка продолжала гноиться. Оказалось, кусочек нитки остался. Постепенно нитка вышла и ранка зажила. Этот период был самым сложным. Я сильно похудела. От меня почти ничего не осталось. Потеряла всякую веру. Сил не было ходить, волосы выпали. Судороги были такие, что в глазах темнело от боли, даже теряла сознание. Есть отказывалась, мама кормила почти силой! Спасибо семье за поддержку! Родные очень помогли, одна я бы не выбралась. Понемногу начала набирать вес и приходить в себя.

По поводу калоприемника. Мне вывели прямую кишку наружу. Стома была маленькая, к тому же впавшая. Я пользовалась двухкомпонентными приемниками, специально для впалых стом, и специальной пастой. Хорошо, что живу в селе, двигалась сколько могла. Делала все по дому, стома мне сильно не мешала. Постепенно привыкаешь и чувствуешь себя нормально. Одежду носила всю, кроме облегающей. Я так изучила свою стомку, что знала, какие продукты есть, а какие нет, когда ждать заполнения приемника. Соками, компотами баловала себя редко. Яблоки, морковь, борщ, грибы — все взбивала в пюре. Когда толстой кишки нет, непрожеванные куски выйдут в том виде, в каком попали в желудок. Пюре, каши, супы, сладкое, мясо (в виде фарша) ела с удовольствием.

Когда приехала в больницу, чтобы закрыли стому, меня не узнал никто, кроме моего лечащего врача. Я поправилась, набрала свой вес. Сделали рентген — и о чудо! Зажило! Радости моей не было конца! Уже месяц живу без стомы. Поначалу бегала в туалет раз по 10 в день. Появилось раздражение. Прописали «Лоперамид», стало лучше. Сейчас хожу гораздо реже. Если вдруг опять появляется раздражение, лечу его «Бепантеном» и использую детскую присыпку, она подсушивает ранки.

P. S. Я знаю, что каждый случай индивидуальный, но нужно надеяться и верить только в лучшее! Испытания даются нам, чтобы их пройти и сделать выводы. Желаю читателям «Айболита» здоровья, тепла, любви, веры в лучшее! Благодарите Бога за жизнь, за моменты счастья с близкими!

В. Петренко, Ростовская обл.

Доктор гранат

Здоровье в каждом зёрнышке

Зимой гранат обязательно должен быть на столе. В нем все — от зернышек до перегородок — содержит полезные вещества.

Эту ягоду легко очистить: нужно отрезать верхушку, замочить гранат в ледяной воде на полчаса, а затем разрезать его прямо в миске с водой — зерна выпадут сами собой. Перегородки не выбрасывайте, высушите их и заваривайте — такой настой успокаивает нервную систему, помогает справиться с депрессией и избавиться от бессонницы. Однако не стоит им злоупотреблять — достаточно пить его два раза в неделю. Гранаты особенно необходимы людям, которые мало или вообще не едят мяса. В плодах обнаружено 15 аминокислот, большинство из которых содержится в мясе. Более того, зерна гранатов богаты самыми необходимыми для человека витаминами: Р — укрепляет сосуды, B_{12} — улучшает кроветворение, С — повышает защитные функции организма. Тем, кто хочет похудеть, нужно обязательно есть гранат. И еще: сок граната расщепляет жиры. Полезен гранат также при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, гипертонии, вегетососудистой дистонии.

СТУДЕНЧЕСКАЯ ОБЩАГА — ЭТО МЕСТО, ГДЕ НАУЧАТ ГОТОВИТЬ 20 БЛЮД ИЗ МАКАРОН И 40 — ИЗ «ДОШИРАКА».

Пригодится

● Быстрее справиться с простудой поможет хрен. Натрите его, сложите в банку и плотно закройте крышкой. Через 15 минут откройте и сделайте глубокий вдох ртом. Задержите дыхание на 2-3 секунды и выдохните через нос.

● Чтобы пролежни быстро зажили, 40 г пчелиного воска, растопленного на водяной бане, смешайте со стаканом растительного масла и 1/4 сваренного вкрутую яичного желтка. Несколько раз в день обрабатывайте мазью проблемные места.

● Для укрепления иммунитета раздавите головку чеснока, залейте ее 1 стаканом подсолнечного масла и сутки настаивайте в холодильнике. Добавьте в масло 1 чайн. ложку лимонного сока. Принимайте по 1 ст. ложке за час до еды 1 раз в день. Курс лечения — 30 дней. Если масло принимать 90 дней, это еще и очистит сосуды головного мозга.

От запоров

■ ОТОЖМИТЕ СОК ИЗ ЛИСТЬЕВ АЛОЭ, СМЕШАЙТЕ С МЕДОМ (1:2). ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ 2 РАЗА В ДЕНЬ, УТРОМ И ВЕЧЕРОМ.

■ ЗАЛЕЙТЕ 2 СТ. ЛОЖКИ ПШЕНИЧНЫХ ОТРУБЕЙ СТАКАНОМ ГОРЯЧЕГО МОЛОКА. НАСТАИВАЙТЕ, УКУТАВ, 30-40 МИНУТ. СЪЕДАЙТЕ С УТРА, НАТОЩАК, ПО ТРЕТИ СТАКАНА.

Думай, думай — **Ищем причину**

Изжога от хлеба

ХЛЕБ ВСЕГДА СЧИТАЛСЯ СИМВОЛОМ ЗДОРОВЬЯ И ДОСТАТКА. ОДНАКО ТОТ ХЛЕБ, КОТОРЫЙ ИЗГОТАВЛИВАЛИ РАНЬШЕ, И НЫНЕШНИЙ ОТЛИЧАЮТСЯ.

Вызывает изжогу свежий хлеб

Сейчас после употребления хлеба нередко возникают жжение за грудиной, дискомфорт.

Изжога от белого хлеба может появиться только в одном случае: если человек ел свежий, только что испеченный хлеб. Сухарики из белого хлеба или просто подсушенный не должны быть причиной дискомфорта.

Иногда изжога появляется даже у людей, которые никогда не страдали от заболеваний желудочно-кишечного тракта. Почему? От обтягивающей одежды.

Ингредиенты, из которых готовят хлеб, могут раздражать слизистую. Углеводы под действием слюны растворяются уже во рту, а в желудок пища попадает наполовину переваренной. Он готовится к работе, выделяется большое количество соляной кислоты, а расщеплять уже нечего, и кислота начинает раздражать пищевод. В итоге появляется изжога.

В хлеб часто добавляют орешки, семечки, свежие фрукты и сухофрукты, шоколад. Эти продукты способны раздражать слизистую, приводя к воспалительному процессу. А орехи и семечки вообще тяжелы для работы желудочно-кишечного тракта.

О дрожжах и клейковине

Благодаря им хлеб получается вкусным и легким. Но минус в том, что происходит брожение — оно-то и есть причина изжоги.

Речь идет не только о хлебе, купленном в магазине. Домашняя выпечка готовится из той же муки. А ее качество напрямую зависит от количества клейковины. Чем больше ее в муке, тем дольше срок хранения, лучше цвет хлебной корочки, более пышным получается изделие. За последние годы количество клейковины увеличилось в 10 раз. Это отражается на работе желудочно-кишечного тракта. Именно мучные изделия могут стать пусковым механизмом при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, повышая кислотность желудочного сока.

Чем заканчивается любовь к мучному?

* Возникновением или обострением панкреатита и воспаления в поджелудочной железе. Особенно это опасно при наличии сахарного диабета I или II типа.

* Повышается уровень холестерина в крови, усугубляется гипертония и другие заболевания сердечно-сосудистой системы.

* Заболеваниями печени и желчного пузыря.

Р. S. Идеальный вариант — приготовление хлеба в домашних условиях, где вместо дрожжей используют хмелевую закваску. Это очень важно, если нездоров желудочно-кишечный тракт. Не хотите этим заниматься? Тогда хотя бы покупайте черный хлеб и слегка подсушивайте его. В таком хлебе дрожжевые грибки менее активны. Он хорошо пропитывается слюной, что улучшает пищеварение. Но, если кишечник нездоров, не ешьте корочки.

Г. И. Смогунова, врач-диетолог

■ ЕСЛИ В МУКЕ МНОГО КЛЕЙКОВИНЫ, ХЛЕБ ПЕРЕВАРИВАЕТСЯ ДОЛЬШЕ. А ЗНАЧИТ, МОГУТ ПОЯВИТЬСЯ ГАЗЫ, ВЗДУТИЕ, ИЗЖОГА.

■ ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ, СТАБИЛИЗАТОРЫ, КОТОРЫЕ ДОБАВЛЯЮТ В ХЛЕБ, РАЗДРАЖАЮТ СЛИЗИСТУЮ ЖЕЛУДКА, УСИЛИВАЮТ ВЫДЕЛЕНИЕ СОЛЯНОЙ КИСЛОТЫ.

Три раза в неделю пила по стакану рассола с маслом и мёдом

Узнав, что у меня обнаружили желчнокаменную болезнь, моя тетя посоветовала пить капустный рассол. Сказала, что так ее знакомая лечилась от застоя желчи. Я стала ежедневно есть по порции квашеной капусты. Одновременно 3 раза в неделю пила по стакану рассола, добавляя в него чуть-чуть растительного масла и меда. И делаю так уже много лет. Сейчас мне за 70. Недавно проходила обследование — камней нет, печень работает нормально. Это ли не подтверждение действенности капустно-рассольного рецепта!

Л. И. Киреева, Московская обл.

Бутерброды от простуды

В межсезонье и когда начинается эпидемия гриппа, я провожу профилактику простудных и вирусных заболеваний. Для этого каждый день готовлю бутерброды с чесночным маслом. Раздавливаю 6 зубчиков чеснока, смешиваю кашицу с 2 ст. ложками сливочного масла и намазываю на 4 ломтика хлеба. Сверху посыпаю рубленой зеленью петрушки. Парочку бутербродов съедаю сама, парочку — супруг. Запиваем их теплым молоком. И вот уже пару лет не болеем ни гриппом, ни простудой.

А. Н. Володина, Волгоградская обл.

Домашние «конфетки» из пареной свёклы

Такие цукаты намного полезнее магазинных сладостей, ведь сахарная свекла благотворно влияет на иммунитет, обмен веществ и пищеварение. Этот овощ содержит пектины, они выводят шлаки из организма. Корнеплоды богаты йодом, витаминами B_1, B_2, B_6, С, Р, РР, пантотеновой и фолиевой кислотами. Есть свеклу рекомендовано при анемии, атеросклерозе, лейкемии и гипертонии. Как приготовить вкусное свекольное «лекарство»? Два клубня сахарной свеклы помойте, очистите, нарежьте не очень толстыми кусочками. Сложите в чугунок или казан, налейте немного воды (примерно 0,5 л). Накройте крышкой и парьте в духовке на слабом огне до мягкости (при необходимости доливайте воду). Готовая полупрозрачная свекла будет коричневатого цвета. Выложите дольки на сковороду (крышкой не накрывать) и поставьте в духовку подсушиться.

Л. Егорова, Омск

Хорошая диета для сосудов

Высокий уровень плохого холестерина — главная причина сердечно-сосудистых заболеваний. Забитые сосуды — это верный путь к инсульту. Чтобы сосуды и в 30, и в 60 лет сохранили эластичность и не заросли холестериновыми бляшками, надо правильно питаться.

Незаменимые продукты для укрепления и очистки сосудов — чеснок, репчатый и зеленый лук и баклажаны.

1 Сядьте на яблочную диету. Яблоки снижают уровень холестерина. Если ежедневно съедать яблоко, через 2-3 месяца вы приведете уровень холестерина в норму.

2 Мед так же полезен, как и яблоки. Растворите 2 чайн. ложки меда в 1 стакане воды и ежедневно выпивайте это природное лекарство.

3 Разлюбите яичницу. В одном курином яйце содержится дневная норма холестерина! Если очень любите яйца, ешьте лишь белки, весь холестерин — в желтках. Для омлета можно использовать одно яйцо целиком плюс 2 белка.

4 Полюбите индейку и мясо кур, но готовьте их без кожи — ведь в ней много жира и холестерина. Отваривайте или готовьте на пару или гриле без добавления масла.

5 Чаще ешьте рыбу — в ней содержатся жирные кислоты, снижающие уровень холестерина, склонность к образованию тромбов, артериальное давление. Тунец, треску, камбалу можно есть без ограничений, а скумбрию, сельдь, лосося и сардины полезнее съедать по 400 г в неделю.

6 Не пейте обжигающий кофе. При кипении в кофе образуются вещества, повышающие содержание холестерина.

7 Забудьте про свинину. Нежирная говядина поддержит нормальный уровень холестерина. Мужчинам, которые особенно беззащитны перед атеросклерозом, нужно ежедневно съедать не менее 200 г говядины.

8 Не забывайте про сухое вино. По мнению диетологов, один стакан вина в день повышает уровень хорошего холестерина. Кстати, белое вино дает меньший эффект.

9 Ежедневно ешьте овощи и фрукты. В вашем меню их должно быть не менее 500 г, причем треть — в свежем виде. Очень полезны кабачки, огурцы, цукини, тыква, баклажаны.

И. В. Разумовская, врач-диетолог

Больше ходите пешком. Ходьба снижает уровень холестерина за счет сжигания калорий в работающих мышцах. Во время нагрузки кровь интенсивнее проходит через печень и плохой холестерин быстрее превращается в желчные кислоты, которые выводятся печенью.

Намотай на ус

■ ГОРСТЬ ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ В ДЕНЬ ВДВОЕ СОКРАЩАЕТ РИСК РАЗВИТИЯ ДИАБЕТА.

■ ЧТОБЫ ОЧИСТИТЬ ПЕЧЕНЬ, КАЖДЫЙ ДЕНЬ ПЕРЕД СНОМ ПРИНИМАЙТЕ 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ ОЛИВКОВОГО МАСЛА С СОКОМ 1/2 ЛИМОНА.

Как там, в Корее?

Капуста и рис — это святое

На корейском столе может чего-то не быть, но рис и капуста есть всегда.

Это сейчас так. А раньше не каждый кореец мог позволить себе рисовую диету. Бедняки питались бобами или ячменем, который по весне смешивали с травой или сосновыми иголками. Овощи, мясо, фрукты в Корее ели только богачи. Сегодня рис стал доступен многим, особенно генно-модифицированный. А вот соль корейцы как не ели в древности, так и сейчас почти не используют. Вместо нее — соевый соус и приправы: имбирь, чеснок, красный перец и перец чили. Перец — главное лакомство для корейца. Перченая еда всегда ценилась очень высоко, а понятие «вкусный» и «острый» в корейском языке синонимы. И только увидев ваши слезы на званом обеде, корейцы будут уверены, что угостили вас на славу.

Обычно корейцы едят палочками. Но ложка тоже нужна, потому что суп в Корее — второе по важности блюдо после риса. Суповая ложка — символ жизни. Если в семье четверо детей, корейцы говорят «у меня четверо ложек». Про умершего — «он положил свою ложку».

Самый знаменитый у корейцев — суп из собаки. Это мясо, как считают все корейцы, очень полезное, оно усиливает мужскую потенцию и укрепляет организм. Собачатину варят с зеленым луком, листьями одуванчика и специями. Мясо собаки в Корее дороже свинины, говядины и осьминогов. Поэтому большинство корейцев ест его лишь по праздникам или во время болезни — как лекарство.

Второй по популярности суп — холодная лапша с овощами, соевым соусом и горчицей. Его едят для снятия похмелья. Выпить корейцы любят. Но только ни в коем случае нельзя самому себе наливать алкоголь.

Прикинь на себя

Из-за стола встаньте последним

Большинство людей ест быстро. Это примета современной жизни, в которой все надо успеть. Но почему диетологи советуют медленные трапезы?

Пища во рту не только измельчается, но и обрабатывается слюной. Если этот важный этап превратить в быстрое заглатывание, переваривание пищи нарушается. А еще те, кто не спешит при приеме пищи, имеют стабильный вес. Происходит это по двум причинам: раннее поступление сигналов о насыщении в мозг и психологический фактор. Что скрывать — мы все ищем в еде удовольствие, а порой и утешение, ощущение комфорта. Эти чувства можно сполна испытать, если есть медленно. Так что не торопитесь, а то успеете набрать вес и испортить здоровье. Причем не заметите, как это случилось.

Есть медленно можно научиться. Как?

* Делайте небольшие перерывы в приеме пищи. Для этого возьмите за правило несколько раз за один прием пищи класть ложку или вилку на стол. В это время можете наслаждаться вкусом и ароматом еды, общаться или любоваться пейзажами за окном.

* Ешьте маленькой ложкой и из маленьких тарелок. Если поместите несколько ложек пищи посредине большой тарелки, это лишь подчеркнет вашу «обделенность». А пара маленьких, но полных тарелочек оставят ощущение удовлетворения.

* Нарезайте на куски все, что режется. Чем мельче кусочки, тем легче будет есть медленно.

* Встаньте последним из-за стола. Игра «Кто съест быстрее» вредна не только для детей, но и для взрослых. Победивший в этой игре, как правило, получает растянутый желудок и проблемы с пищеварением.

Холодно!

МЕРЗНУТ руки и ноги? Ешьте картофель. Этот полезный овощ содержит много калия, который улучшает кровообращение и помогает не замерзнуть в мороз.

ПОСТОЯННО мерзнете даже в теплом помещении? Значит, организму не хватает йода. Восполнить его недостаток поможет морская капуста.

ТЕПЛАЯ одежда не спасает? Перед выходом из дома съешьте ложечку меда с щепоткой черного перца. К тому же эта смесь защитит от простуды.

ЗИМОЙ старайтесь есть каши, продукты, богатые йодом и железом. Недостаток этих микроэлементов может нарушить теплорегуляцию.

ВХОЛОДА не забывайте о бананах. Они тоже помогают щитовидной железе регулировать температуру тела.

Какая польза в семенах тыквы

Тыквенные семечки расширяют кровеносные сосуды и помогают снизить давление, улучшают память и зрение.

■ Эти семечки помогут вывести глистов. В них содержится вещество, которое парализует паразитов и не дает им закрепиться на стенках кишечника. Чтобы избавиться от глистов, смешайте 200 г измельченных неочищенных тыквенных семечек с 5 зубчиками чеснока, пропущенными через пресс. Добавьте 2 ст. ложки меда. Настаивайте 12 часов. Принимайте за 3 часа до завтрака (взрослые — по 1 ст. ложке, дети — по 1 чайной) в течение 3-4 дней.

■ Семена тыквы полезны для сердца и сосудов. В них есть магний, необходимый для работы сердца, и фитостеролы — вещества, которые снижают уровень плохого холестерина. Гипертоники вообще должны «сидеть» на тыквенных семечках, потому что они нормализуют давление.

■ Всего несколько тыквенных семечек помогут беременной женщине справиться с токсикозом. Избавят они и от тошноты, связанной с морской болезнью.

■ Кашица из тыквенных семечек лечит ожоги и трудно заживающие раны. Измельчите семечки тыквы в кофемолке, разбавьте полученную муку водой, чтобы получилась кашица. Смесь прикладывайте к ране 1 раз в день на 2-3 часа, пока не заживет.

■ Особенно полезны тыквенные семечки для мужчин. Подросткам они помогают избавиться от угрей, проблем с волосами (жирности, перхоти). Тем, кто постарше, — не допустить простатита и сохранить мужскую силу. Для этого достаточно каждый день съедать 50-60 сырых семечек.

■ Семена тыквы помогают справиться с запорами. Залейте 1 чайн. ложку семян тыквы кипятком, настаивайте 30 минут. Принимайте такое средство 3-4 раза в день.

■ Так называемое «тыквенное молочко» помогает при циститах. Чтобы его приготовить, разотрите 50 г сырых семечек с 1 ст. ложкой сахара и 80 мл воды. Пейте это средство перед едой.

Н. К. Прохоров, народный целитель

■ САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ ТЫКВЕННЫЕ СЕМЕЧКИ — ЭТО СВЕЖИЕ СЕМЕНА, ПОДСУШЕННЫЕ НА СОЛНЦЕ. ПРИ ТЕРМИЧЕСКОЙ ОБРАБОТКЕ ОНИ ТЕРЯЮТ МНОГИЕ ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА.

■ СЕМЕЧКИ ТЫКВЫ НУЖНО ТЩАТЕЛЬНО ПЕРЕЖЕВЫВАТЬ, ИНАЧЕ ОНИ НЕ ПЕРЕВАРЯТСЯ.

■ ПРИ УПОТРЕБЛЕНИИ ТЫКВЕННЫХ СЕМЕЧЕК СОБЛЮДАЙТЕ НОРМУ — НЕ БОЛЬШЕ 100 Г В ДЕНЬ.

Кое-что новенькое

Десерт из... лука

Многие используют лук только как дополнение к различным блюдам. Но он не так прост! Из него можно приготовить много десертов!

ПЕЧЕНЬЕ С ЛУКОВОЙ НАЧИНКОЙ

По 2 ст. ложки коричневого сахара, меда и обычного сахара, 8 соленых печений, 2 яичных белка, 2 красные луковицы, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 чайн. ложка яблочного уксуса.

Нарежьте лук полукольцами, обжарьте на сливочном масле с коричневым сахаром до мягкости. Белки взбейте в крепкую пену и, продолжая взбивать, всыпьте частями сахар и введите уксус. Уложите печенье на противень, выложите сверху обжаренный лук, а на него белковую шапку. Запекайте в разогретой до 180°С духовке 10-15 минут. При подаче полейте медом.

ГЛАЗИРОВАННЫЙ ЛУК

12 средних белых луковиц, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка сахара, 1/8 стакана куриного бульона, соль по вкусу.

Луковицы очистите. В сковороде растопите сливочное масло, выложите в него луковицы. Посыпьте их сахаром и обжарьте до коричневого цвета. После влейте куриный бульон, посолите, накройте крышкой и томите 15-20 минут, пока вся жидкость не впитается, а лук не станет мягким.

ТОРТ, КОТОРЫЙ ОСТАВИЛИ НА НОЧЬ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ, К УТРУ МОЖЕТ ВНЕЗАПНО ПРОПАСТЬ.

Как проверить сметану

Настоящая сметана не содержит никаких вспомогательных добавок. Ее делают только из заквашенных сливок. Но производители не всегда честны и не всегда подписывают сметанный продукт, его состав. Если вы сомневаетесь в качестве сметаны, положите 1 ст. ложку продукта в стакан с горячей водой и размешайте. Настоящая сметана полностью растворится, окрасив воду в белый цвет, на поверхности появятся жирные пятна. Добавьте в стакан каплю йода: если для загущения использовали крахмал, вода посинеет.

Секреты идеального пюре

ОЧИЩЕННЫЙ картофель лучше сразу начинать готовить и не оставлять надолго в холодной воде. Это портит вкус блюда, так как вымывается крахмал.

ВСЕГДА опускайте картофель в кипящую воду. В этом случае он не потеряет вкус.

НАЧИНАЙТЕ разминать картофель, ничего не добавляя. Затем, понемногу вводите сливочное масло, а после горячее молоко или сливки, тоже небольшими порциями.

ЛУЧШИЕ специи для пюре: соль, молотый белый перец (черный портит внешний вид) и мускатный орех, который подчеркивает вкус.

Из чёрствого хлеба

■ НАРЕЖЬТЕ ХЛЕБ КУБИКАМИ И ПОДСУШИТЕ В ДУХОВКЕ. ПОЛУЧАТСЯ АППЕТИТНЫЕ СУХАРИКИ ДЛЯ ПЕРВЫХ БЛЮД.

■ ПРОПУСТИТЕ СУХАРИКИ ЧЕРЕЗ МЯСОРУБКУ — ПАНИРОВОЧНАЯ КРОШКА ГОТОВА. В НЕЙ МОЖНО ОБВАЛИВАТЬ КОТЛЕТЫ, ДОБАВЛЯТЬ ЕЕ В ФАРШ, СУПЫ-ПЮРЕ И ВЫПЕЧКУ.

Очень люблю сабурани — осетинский сырный пирог

Впервые попробовала его в гостях, теперь готовлю очень часто из-за его божественного вкуса. Понадобится 100 мл воды, 2 яйца, 1 чайн. ложка соли, 2 ст. ложки растительного масла, 500 г пшеничной муки, 400 г сыра сулугуни, 300 г твердого сыра, 100 г сливочного масла.

На стол просейте муку, сделайте углубление, влейте воду, добавьте 2 яйца, соль и растительное масло. Замесите крутое тесто, накройте салфеткой и дайте отдохнуть 30 минут. Разделите на 5 частей: 4 части должны быть одинаковыми, а пятая немного больше. Каждую тонко раскатайте по форме, в которой будете выпекать. В кастрюле вскипятите воду и опустите туда самую большую часть теста на 1 минуту (воду не выключайте). Достаньте тесто с помощью дуршлага и переложите в емкость с холодной водой на 30 секунд. Затем разложите на полотенце и немного обсушите. То же самое сделайте с остальным тестом. Сыры натрите и перемешайте. Форму смажьте сливочным маслом и выложите самый большой пласт теста так, чтобы его края свисали. Посыпьте сыром и натертым замороженным сливочным маслом. Сверху выложите следующий пласт, посыпьте его сыром и так делайте, пока не закончится тесто и сыр. Края большого пласта заверните наверх и закрепите зубочистками. Смажьте пирог взбитым яичным желтком и выпекайте 30-40 минут при 180°С. Подавайте горячим, удалив зубочистки и разрезав на порционные куски.

Наталья, Краснодарский край

Треска на второе

Рыбный день — четверг

По-гречески с кориандром

0,5 кг филе трески на коже, 1 чайн. ложка кориандра в зернах, 1/2 чайн. ложки паприки, 1 лимон, 2 веточки тимьяна, соль, оливковое масло.

Филе трески разрежьте на 2 части. Приготовьте 2 куска фольги (в них будет запекаться рыба). Лимон нарежьте кружочками. Выложите по 2-3 кружочка на фольгу. Филе выложите поверх лимона. Посыпьте сверху рыбку солью и паприкой. Кориандр обжарьте на сухой сковороде буквально пару минут, растолките в порошок. Рыбу посыпьте кориандром и полейте оливковым маслом. Сверху выложите веточки тимьяна. Запекайте в заранее разогретой до 170°С духовке около 20 минут.

Рыбные гнездышки

500 г трески, багет, луковица, 500 мл молока, 150 г тертого сыра, майонез, зелень, соль, перец, растительное масло.

Лук, зелень и рыбу мелко порежьте. Добавьте перец и соль. Форму смажьте маслом. Багет нарежьте кусочками шириной 2-3 см, пропитайте молоком, чуть отожмите и выложите в форму. В каждом кусочке сделайте углубление и заполните его начинкой. Сверху смажьте майонезом. Запекайте гнездышки около 40 минут при 180°С. Посыпьте сыром и запекайте еще минут 5-7.

Ну очень вкусно! *Для тех, кто любит посытнее*

Готовим из мяса

РУЛЕТ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ С ТВОРОГОМ

800 г мякоти телятины, 6 луковиц, 4 ст. ложки растительного масла, 200 г творога, 1 яйцо, 50 г рубленых грецких орехов, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 1 морковь, 1 стакан бульона, по пучку петрушки и зеленого лука, соль и черный молотый перец — по вкусу.

Очистите 4 луковицы и каждую разрежьте пополам. В сковороде разогрейте половину растительного масла, положите лук и жарьте до подрумянивания (3-4 минуты). Петрушку и зеленый лук мелко нарубите, слегка обжарьте в 1 ст. ложке растительного масла. Телятину отбейте. Зелень смешайте с творогом, яйцом, сухарями и орехами. Посолите, поперчите и выложите на мясо. Сверху уложите по половине жареной луковицы и сверните мясо рулетом. Края сколите. Оставшийся лук и морковь мелко нарежьте, обжарьте в сотейнике, посолите, поперчите и выложите из сотейника. Рулет обжарьте со всех сторон, добавьте к мясу обжаренные овощи, влейте бульон и тушите на маленьком огне под крышкой 1 час.

«ВОРОНЬЕ ГНЕЗДО» ИЗ ГОВЯДИНЫ

От большого куска говядины острым ножом отрежьте тонкие пластины, потом нарежьте их в длинную, около 10 см, соломку. Мясо сложите в кастрюлю, посолите и залейте холодной водой так, чтобы оно даже не было покрыто. Кастрюлю плотно закройте и поставьте на самый маленький огонь. Мясо должно томиться 1,5 часа. Иногда воду придется подливать, тогда используйте для этого кипяток. Пока готовится мясо, на сковороде под крышкой в сливочном масле спассеруйте лук, нарезанный полукольцами. Его не надо зажаривать, он должен как бы растаять. Готовый лук подсолите и, не снимая с огня, припорошите ложкой муки. Размешайте и дайте муке дойти до светло-коричневого цвета. Затем выложите лук в кастрюлю с готовым мясом, быстро и тщательно размешайте, доведите до кипения, добавьте черный молотый перец — блюдо готово. Подлива получается густой и ароматной. Подавайте с картофельным пюре или отварным рисом, соорудив на горке гарнира шапочку из мяса. Торчащие маленькие кусочки мяса напоминают прутики — поэтому и воронье гнездо.

КРЫЛЫШКИ В АПЕЛЬСИНОВОМ СОУСЕ

1 кг куриных крылышек, 1/2 банки кукурузы, по 4 ст. ложки соевого соуса и кетчупа, 2 ст. ложки горчицы, сок 1 апельсина, 1 зубок чеснока, 1 ст. ложка сахара, зелень по вкусу.

Крылышки промойте и обсушите. Смешайте кетчуп, соевый соус и горчицу, намажьте крылышки этой смесью и поставьте в духовку запекаться до золотистой корочки. В это время в сок апельсина добавьте сахар и на медленном огне проварите 2-3 минуты. Немного остудите и выдавите туда чеснок. Когда крылышки подрумянятся, залейте их апельсиновым соусом, добавьте кукурузу и поставьте в духовку еще на 5 минут. Перед подачей посыпьте крылышки зеленью.

ЗА 10 МИНУТ ДО КОНЦА ЖАРКИ ПТИЦЫ СБРЫЗНИТЕ ТУШКУ СОЛЕНОЙ ВОДОЙ. КОРОЧКА ПОЛУЧИТСЯ ХРУСТЯЩЕЙ И РУМЯНОЙ.

Обедаем дома

СУП ЛУКОВЫЙ С СЫРОМ

3 луковицы, 3 ст. ложки сливочного масла, 3 зубчика чеснока, 150 мл белого сухого вина, 1 л бульона, 1 ст. ложка муки, 100 г натертого сыра, хлеб, соль, перец.

В кастрюле разогрейте сливочное масло, добавьте полукольца лука и готовьте 25 минут. Добавьте измельченный чеснок и муку. Готовьте еще 3 минуты. Влейте вино, доведите до кипения. Добавьте бульон, посолите, поперчите, варите 10 минут. Обжарьте 4 ломтика хлеба на масле. Половину сыра добавьте в кастрюлю и сразу же снимите с огня. Разлейте по горшочкам. В каждый положите по ломтику хлеба, присыпьте сыром и поставьте в духовку на 3 минуты.

КУРИНОЕ «ЭСКИМО» В БЕКОНЕ

2 куриных филе, луковица, яйцо, 2 ст. ложки манки, 40 г бекона, 1 ст. ложка растительного масла, соль, перец.

Измельчите филе и лук в блендере. Добавьте яйцо, манку, соль, перец. Поставьте фарш в холодильник. Через 30 минут мокрыми руками разделите фарш на небольшие порции в виде сосисок. Проткните шпажкой по всей длине, оберните беконом — и в морозилку на 30 минут. Фольгу смажьте маслом и застелите ею противень. Сверху выложите шпажки и запекайте в заранее разогретой до 200°С духовке 30 минут.

САЛАТ С ШАМПИНЬОНАМИ И ЧЕРНОСЛИВОМ

1 большая банка консервированных шампиньонов, 2 луковицы, 5 вареных яиц, 8 шт. сладкого чернослива, горсть кедровых орешков, растительное масло, майонез, соль, грибная приправа.

Лук порежьте и обжарьте до золотистого цвета на масле, добавьте к нему кедровые орешки. Когда они подрумянятся, всыпьте порезанный соломкой чернослив, предварительно обдав его 2-3 раза кипятком. Когда он даст аромат, добавьте любую приправу, посолите и перемешайте. Через пару минут добавьте нарезанные грибы, слив с них жидкость, и тушите 5-7 минут. Когда остынет, добавьте порезанные яйца и заправьте майонезом.

Грибная икра с зелёным луком

Понадобится 70 г соленых грибов, 20 г сушеных грибов, растительное масло, луковица, пучок зеленого лука, 1 чайн. ложка 3%-ного уксуса, чеснок, соль и перец по вкусу.

Вымойте и сварите до готовности сушеные грибы, охладите, мелко нарубите. Соленые промойте в холодной воде и также нарубите. Мелкорубленый репчатый лук поджарьте на масле, добавьте в грибы и тушите 10-15 минут. За 3 минуты до окончания тушения добавьте толченый чеснок, уксус, перец и соль. Готовую икру выложите на тарелку горкой и посыпьте зеленым луком.

О. Н. Голубева, Кострома

Салат «Крабчонок»

Этот салат выручает меня, когда совсем нет времени. Да и продуктов для него нужно совсем немного: большая упаковка крабовых палочек, маленькая баночка зеленого горошка, 5 сваренных вкрутую яиц, баночка шампиньонов в собственном соку, соль, майонез. Грибы, крабовые палочки и яйца нарежьте кубиками, смешайте с горошком, посолите, заправьте майонезом.

В. З. Пастернак, Смоленск

В доме малыш

КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ

100 г пшена, 200 мл воды, 300 мл молока, соль, 20 мл сахарного сиропа, 1,5 ст. ложки сливочного масла.

Пшено переберите, промойте несколько раз в теплой воде, перетирая крупу в руках до тех пор, пока вода не станет прозрачной. После этого крупу обдайте кипятком, всыпьте в посуду с кипящей водой и варите при слабом кипении 15 минут. Затем влейте горячее молоко, сахарный сироп, посолите и, изредка помешивая, продолжайте варить еще 35-40 минут. В готовую горячую кашу перед подачей на стол положите сливочное масло и тщательно перемешайте.

СЛОЙКИ С ТВОРОГОМ

500 г творога, 1 кг готового слоеного бездрожжевого теста, 150 г сахара, апельсин.

Смешайте творог, сахар, цедру одного апельсина, 2 ст. ложки апельсинового сока. Тесто раскатайте толщиной 3 мм, нарежьте квадраты 10х10 см, выложите начинку, края хорошо защипните, середину оставьте открытой. Выпекайте в разогретой до 180°С духовке 20 минут до золотистого цвета.

Тыква на столе

САМЫЕ ВКУСНЫЕ БЛЮДА ПОЛУЧАЮТСЯ ИЗ ТЫКВЫ КРУГЛОЙ ФОРМЫ, СРЕДНЕГО РАЗМЕРА, ВЕСОМ 3-5 КИЛОГРАММОВ.

Молочный суп с мясом

0,5 кг мякоти тыквы, 1 луковица, 2 стакана молока, 150 г говядины, 2 ст. ложки семян кориандра, зелень укропа, растительное масло для жарки, соль, перец.

Из говядины сварите бульон, мясо выньте. Тыкву нарежьте кубиками, лук — кольцами, укроп измельчите. В бульон положите тыкву и варите до готовности. Лук обжарьте на масле, добавьте в бульон. Когда тыква будет почти готова, в кастрюлю влейте молоко, положите кориандр и укроп. Готовому супу дайте настояться 10 минут, посолите, поперчите. Мясо нарежьте кусочками, разложите по тарелкам и разлейте суп.

Запеканка с картофелем

500 г тыквы, 500 г картофеля, 250 г сыра, 400 мл сметаны, 1 ст. ложка сливочного масла, зеленый лук, соль, перец.

Картофель и тыкву очистите и нарежьте мелкими кубиками. Овощи выложите в разные кастрюли, залейте водой и варите: тыкву — 15 минут, картофель — 20. Готовые овощи откиньте на сито, перемешайте, разотрите и добавьте сметану. Форму смажьте сливочным маслом, выложите в нее тыквенно-картофельную массу. Разровняйте и посыпьте тертым сыром. Запекайте при 180°С до румяной корочки. Подавайте, посыпав нарезанным зеленым луком.

Тыква с маринованными огурчиками

600 г тыквы, 100 г маринованных огурчиков, 50 г зелени петрушки, 50 мл винного уксуса, 3 ст. ложки растительного масла, 50 г лимонного сока, соль, сахар.

Кубики тыквы залейте кипятком, посолите, добавьте немного уксуса, доведите до кипения и откиньте на сито. Охлажденную тыкву выложите на блюдо, заправьте маслом, полейте лимонным соком, посолите. Добавьте сахар, посыпьте зеленью и нарезанными огурчиками.

Жаренная в кляре

800 г тыквы, 2 стакана растительного масла, зелень. Для кляра: 3 яйца, 5 ст. ложек муки, 3/4 стакана молока, соль.

Тыкву очистите, нарежьте ломтиками толщиной около 1 см. Приготовьте кляр. Наколите кусочки тыквы на вилку, обмакните в тесто и жарьте в раскаленном масле до золотистой корочки. Жареную тыкву выложите на бумажную салфетку, чтобы стек лишний жир.

На скорую руку

● **Фруктовое желе.** Понадобится 1 стакан любого сока, 25 г желатина, сахар. Растворите желатин заранее, доведите до кипения и процедите. Влейте сок, добавьте сахар по вкусу и размешивайте до полного растворения. Разлейте по формочкам и охладите.

● **Ежики из риса.** Смешайте 0,5 кг фарша с 1/3 измельченного батона. Лук обжарьте с морковью, добавьте 1 яйцо, 300 г риса и фарш. Слепите ежики, слегка обжарьте и потушите в томатной пасте.

● **Печенье на рассоле.** Возьмите по 12 ст. ложек огуречного рассола и растительного масла, 8 ст. ложек сахара, 1 чайн. ложку соды, 4 стакана муки. Замесите тесто и выпекайте. Дешево и вкусно.

Ягоды калины в сахаре

Каждый год, как только соберу урожай калины, готовлю этот десерт. Беру 1 кг калины, 200 г сахарной пудры, 1 чайн. ложку крахмала. Промытые ягоды засыпаю смесью сахарной пудры с крахмалом. Обкатываю ягоды в этой смеси, затем сушу при комнатной температуре в течение 10-12 часов.

Баранина станет мягкой

Чтобы говядина или баранина получилась мягкой и сочной, перед запеканием я солю мясо, перчу, нашпиговываю чесноком и оборачиваю банановой кожурой. Собираю ее накануне. Благо мои дети любят бананы. Закрепляю кожуру нитью, чтобы она не разошлась. Кладу мясо на противень и ставлю в разогретую духовку на 30-40 минут. Кожура банана делает жесткое постное мясо мягким. Не знаю почему. Рассказала мне о таком способе соседка с нижнего этажа. Попробуйте, мясо получается удивительно вкусным.

Е. Е. Кужаева, Сочи

На приёме у психолога

Так вышло, что Новый год снова буду встречать одна

При этом не разыгрываю трагедии из сложившейся ситуации. Что плохого? Раз так складываются обстоятельства, переживу с достоинством...

В. А. Рыбина, Краснодар

Иногда такое случается. Главное — что в такой праздник вас не тяготит одиночество. Чаще всего люди стараются начать новую жизнь либо с Нового года, либо с понедельника, либо с какого-то другого значимого для них момента. Скорее всего, в глубине души в следующем году вы намерены многое изменить. Это обнуление, и оно дает возможность чувствовать себя комфортно в данном случае. Хотя другой человек на вашем месте жаловался бы на судьбу. В новогоднюю ночь вы могли бы пойти на каток, на площадь, встретить ее с кем-то из дальних знакомых. Видимо, для вас это важный праздник, и вам не хочется встречать его как попало, для галочки. Так что пусть нынешний Новый год будет для вас переходом к новой жизни, где будете заниматься тем, что нравится, работать, делать добро, дарить любовь другим людям и получать от них то же самое.

О. В. Мишина, психолог

P. S. По статистике, 5% россиян встречают Новый год в одиночестве. Причин несколько. Одни накануне праздника ссорятся или расстаются с любимыми. Другие переезжают на новое место жительства. Третьи просто пока не нашли близкого человека. А четвертые чувствуют себя настолько уставшими, что вообще не хотят никуда идти и никого видеть.

Хотите взбодриться?

Поставьте рядом нарезанный лимон. Японские ученые выяснили, что запах лимона повышает работоспособность, борется с сонливостью. Это особенно важно для офисных работников, которые весь день просиживают за компьютером. Напряжение глаз снижает способность думать и концентрировать внимание до 90%. Так вот при насыщении воздуха запахом лимона ошибок в работе становится вдвое меньше.

ЛАПША
из писем читателей

Разговариваю с подругой по телефону. Она в это время идет по улице и вдруг вымя дает: «Погоди-ка, я перчатку надену, а то ухо замерзло».

Яна, Хабаровск

***

У Насти одна вредная привычка — домашние кошки.

Жора, Н. Новгород

***

Если у тебя лишний вес, то можно не есть. Ходи на рынок и нюхай.

Полина, Астрахань

***

Написала вам, и словно тяжелый камень упал с моего сердца на ваш стол.

Анна, Екатеринбург

О мужчинах

■ В РОССИИ МУЖЧИН НА 11 МИЛЛИОНОВ МЕНЬШЕ, ЧЕМ ЖЕНЩИН. ХОТЯ МАЛЬЧИКОВ РОЖДАЕТСЯ БОЛЬШЕ.

■ В СРЕДНЕМ ПО СТРАНЕ МУЖЧИНЫ ЗАРАБАТЫВАЮТ НА 10600 РУБЛЕЙ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ЖЕНЩИНЫ.

■ ТОЛЬКО 34-35% СТУДЕНТОВ ВУЗОВ — ЮНОШИ.

Хвастун — это некрасиво, особенно если похвастаться нечем...

Сидим с сотрудницами в буфете, обедаем. Погода — супер, в парке бы погулять. Одна из наших ляпнула: «А мне хорошо — можно и в парке посидеть». Конечно, ей можно, она на инвалидности. Перитонит перенесла, еле спасли. Нашла чем хвалиться! Эта женщина постоянно чем-то хвасталась, даже там, где нужно промолчать. Ее муж Василий в свое время дефицит перепродавал, так мы постоянно слышали: «Вася принес, Вася распределял, к Васе все идут...» Устроилась на склад и началось: «Теперь все через меня!»

А еще она хвалилась сыновьями! Старший служил в армии, так она сообщила: «А мой Саша в штабе сидит рисует. Мне пишет: «Мама, пусть дураки маршброски бегают, а мы тут пересидим». Второй сын пошел на работу, его быстренько выгнали. Даже тут она перевела все в бахвальство: «Мой Сережа сказал, что директриса к нему приставала. Он отказался, так она его уволила».

Бедная женщина! Сама она умерла рано, но это и хорошо. Не пришлось ей увидеть, как трехкомнатная квартира была обменяна на однушку, а та на землянку в селе. Когда землянка сгорела, ее замученный сыновьями муж слег. Один сын, наркоман, где-то зимой замерз, а другой от водки погиб...

Ирина, Саратовская обл.

Вернись, папа, домой!

ВСПОМИНАЮ СВОЕ ДЕТСТВО. САМЫМ ЛЮБИМЫМ ПРАЗДНИКОМ БЫЛ НОВЫЙ ГОД. ОДИН Я ЗАПОМНИЛА НА ВСЮ ЖИЗНЬ.

Папа с мамой жили хорошо и дружно. Я была единственным ребенком, родители меня обожали. Но у папы была одна слабость — любил выпить. В декабре он получил зарплату и как назло встретил в этот день товарищей, с которыми служил в армии. Они зашли в пивную, изрядно выпили, и у папы украли деньги. Дома был скандал. Папа собрал вещи и ушел жить к своей маме — моей бабушке. Мама переживала, но виду не подавала, мне говорила: «Не плачь, папа вернется».

Время шло, приближался Новый год. Я училась в первом классе и верила в Деда Мороза. За неделю до Нового года мама нарядила елку. Я неумелой рукой написала письмо Деду Морозу и положила его под елку. В письме отказывалась от подарков и просила исполнить одно-единственное желание — вернуть папу домой.

На следующее утро, когда проснулась, письма под елкой не было. Мама сказала, что, наверное, ночью приходил Дед Мороз и забрал его. В новогоднюю ночь раздался стук в дверь. Мама побежала открывать. В дом вошел папа. Как я обрадовалась! С криком «Папа вернулся!» кинулась к нему на шею. Он поднял меня высоко, поцеловал и сказал: «Доченька, как я по вам соскучился!» Потом достал из пакета красивую куклу и протянул мне... Вот оно, новогоднее чудо! Вот настоящий волшебник Дед Мороз! Ну как в него не верить после того, что произошло?!

Когда я выросла, мама рассказала, что прочитала письмо и отнесла его папе. Он тут же решил вернуться. Но с мамой они договорились, что сделает он это под Новый год. Спасибо моим родителям! Куклу я храню до сих пор и, глядя на нее, вспоминаю тот чудесный вечер, когда еще искренне верила в чудеса.

Маша, Тамбовская обл.

О стариках

Обсудим?

КАЖДЫЙ ДЕНЬ Я ВЫСЛУШИВАЮ, У КОГО КАКОЕ ДАВЛЕНИЕ, КТО ПЛОХО СПАЛ, ИСПЫТАЛ КИШЕЧНУЮ КОЛИКУ...

Я рано осталась без родителей. Меня растила бабушка и «дядьки-тетки». Они много делали для меня, вытащили из болезни, депрессии. Я чувствовала себя любимой, защищенной, моя благодарность им безгранична. Всегда была уверена, что сама стану для них опорой и поддержкой в старости. Но их четверо, а я одна. Пока мои дядьки-тетки были моложе, я их регулярно навещала, старалась побаловать чем-нибудь вкусным. Но теперь им уже за семьдесят, и у меня заканчиваются силы. Все говорят исключительно о своем здоровье, хотя настоящие проблемы только у тети Нади — недавно перенесла инфаркт. Остальные чувствуют себя неплохо для своего возраста, но крайне мнительны. И ладно бы просто думали — они хотят обсуждать это со мной, ждут советов и сочувствия.

Ошибки, которые мы совершаем, как знаки препинания в тексте. Без них в жизни не будет смысла.

Каждый день я выслушиваю, у кого какое давление, кто плохо спал, испытал кишечную колику, головную боль... Я готова помогать, но слушать все это не хватает ни терпения, ни времени. Ведь у меня есть муж, дети-студенты. Да и работа нелегкая. С трудом убедила своих старичков не звонить в рабочее время. Зато уж вечером и в выходные они отрываются. Не отвечать на звонки просто боюсь, а вдруг действительно что-нибудь случилось? Пыталась прерывать поток переживаний — ох как это непросто! Они покорно замолкают и шепчут в трубку: «Конечно, детка, тебе некогда, прости за беспокойство». И каждый раз слышу подтекст «старики никому не нужны». Но они мне нужны, дороги! А получается, отказываюсь выслушать рассказы об их хворях. Потом сама перезваниваю. И опять чувствую себя совершенно выжатой.

Если бы речь шла об одном пожилом человеке или о двоих, но четверо для меня перебор. А с другой стороны — куда же их девать? Пробовала отвлекать, советовала фильмы — раньше они это любили. Но старики ничего не хотят, кроме ходьбы по поликлиникам и аптекам. Пусть бы обсуждали болезни друг с другом, но им нужна я...

Екатерина, Челябинская обл.

И ведь родственник, куда от него денешься?

Недавно был день рождения у двоюродного брата. Я, как коза, весь день по городу прыгала, подарок искала. Купила рубашечку такую. Красивую! Приношу, поздравляю, человеку приятное сделать пытаюсь. А он на меня с кислой мордой: «Не нравится мне она, была бы с коротким рукавом, был бы класс, перешей рукава, потом принесешь». И назад мне ее отдал. Я от такого поведения слегка ошалела и, быстро распрощавшись, ушла. Настроение праздновать куда-то исчезло. А через две недели брат заявился ко мне и говорит: «Помнишь, ты мне рубашку подарила? Я тут недавно узнал, что она, оказывается, очень модная. Давай, гони ее назад срочно!» Ну не хам? Честно говоря, я даже растерялась, не нашла, что ему ответить. Не знала, как повести себя в этой ситуации. И ведь родственник, куда от него денешься...

Элеонора, Татарстан

Вредные советы для дам

Как превратиться в противную тётку

ЭТО ЛЕГКО СДЕЛАТЬ, ПРИЧЕМ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ. ПОСЛЕДУЙТЕ ХОТЯ БЫ НЕКОТОРЫМ ИЗ ЭТИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ, И У ВАС ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ.

1 Стремитесь во всем быть правой, чего бы вам это ни стоило. Запомните: есть только два мнения — ваше и неправильное. Причем желательно навязывать свой взгляд на вещи везде и всюду как в фильме: «Я свидетель. А что случилось?»

2 Манипулируйте в интимных отношениях. Можете поставить условие мужу: «Пока не будешь зарабатывать, как Петров, Иванов или Сидоров, ничего не получишь!» Поссорились — отлучите от тела, пока благоверный не признает себя виновным и не попросит прощения. При этом следите, как бы он не нашел утешения на стороне: проверяйте его мобильник и содержимое карманов.

3 Не упускайте возможности делать мужу замечания на людях, в гостях, например: «Ты уже третью рюмку выпиваешь!», «Положи соленый огурец! Забыл, что у тебя печень?»

4 Станьте ломовой лошадью — и на работе, и дома. Никому не доверяйте своих дел: ни людям, ни технике. В отпуске сами делайте ремонт в доме: клейте обои, кладите плитку. На даче окучивайте картошку, выкорчевывайте кусты малины, носите ведра воды для полива огорода. Потом непременно жалуйтесь всем, что вы надорвались, а ваши близкие даже палец о палец не ударили.

5 Часами говорите с соседками о том, где продукты дешевле на два рубля, кто что купил, кто что поел. Проводите на кухне все вечера и выходные. Обед готовьте из пяти блюд, ужин по крайней мере из трех. Не забудьте обидеться на близких — никто ведь даже спасибо не скажет.

6 Забудьте, что у вас есть своя жизнь. Следите за тем, у кого какие отношения. Обсуждайте это за чаем с приятельницами. Причем старайтесь в каждом, о ком говорите, найти что-то плохое. Ругайте и критикуйте всех подряд, особенно молодых, красивых и успешных.

7 Не берите в руки серьезные книги, ничем новым не интересуйтесь. Перестаньте ходить в театр — там ведь одна халтура. Не смотрите авторское кино, следите за всеми сериалами.

8 Тетка должна быть с букетом. Букетом разных хронических заболеваний, которые «не лечатся». Начните сутулиться, жаловаться на одышку, усталость, плохой сон. Подробно рассказывайте окружающим о своих хворях. Пусть все знают, где у вас кольнуло, высыпало, схватило.

9 Другой способ отказаться от своей жизни — целиком раствориться в муже и детях. Бросайте свое хобби, расстаньтесь с подругами или даже уйдите с работы, чтобы посвятить себя семье. При этом не забывайте повторять своим домашним: «Я могла бы стать... Но всем пожертвовала ради детей. Я лучшие годы отдала вам!» Они обязательно должны почувствовать вину перед вами.

10 Жизнь тетки немыслима без гороскопов, предсказаний, веры в сглаз, порчу и проклятья. Поэтому во всех житейских делах ищите проявления потусторонних сил. Начинайте бояться маньяков, мафии, террористов, птичьего гриппа, возможности остаться без денег, потерять мужа...

11 А самое главное — забудьте о том, что вы женщина. Перестаньте следить за внешностью. Не тратьте деньги на кремы, салоны красоты, массаж и занятия фитнесом. Экономьте на себе. Вы же привыкли жертвовать собой. Живите материальным и помните: любовь — это всего лишь выдумка.

Я со своим Серёгой точно не пропаду!

Мои родные до сих пор не понимают: почему я вышла замуж за обыкновенного рабочего парня. В его речи много слов-паразитов, за свою жизнь он прочел, дай бог, 10 книжек. А я увидела в Сереге моем надежный тыл, защитника. Если честно, то я ничего не умею по дому делать. С трудом яичницу пожарю да макароны сварю. А Серега и починит, если надо, и ужин-обед приготовит. С ним я точно не пропаду! Буду книжки читать и по вечерам в постели рассказывать ему. Сергею нравится, что от него зависят моя жизнь, мой комфорт, моя работа. А если бы вышла замуж за такого же, как сама, мы бы пропали.

Ксения, Иркутская обл.

Дайте мужу поваляться на диване

Однажды я поняла, что муж больше не любит меня, как прежде, пылко. Иногда даже от секса отказывался. В ход немедленно были брошены чулочки, порножурналы, но супруг по-прежнему оставался вялым и равнодушным. Я уже хотела нанимать детектива, но вскоре случайно выяснилось: у мужа проблемы с сердцем. А он крепился, боялся показаться слабаком. Я немедленно потащила его в клинику. Муж подлечился — и снова орел! Это я к тому, что, если мужчине за сорок, это уже не юноша, готовый всегда и везде. Иногда для хорошего секса надо не в эротические наряды облачаться, а дать человеку после работы поваляться на диване и ужином накормить.

В. И. Рожкова, Новосибирск

Вот такой я странный: люблю ушами...

Меня всегда притягивал женский голос: низкий, глубокий, чарующий. Если слышал такой — шел за ним, как те крысы за дудочкой. Поэтому и жена моя, можно сказать, мышка серая. Но как начнет что-то говорить, я чуть сознание от страсти не теряю, от счастья умираю. Готов ее слушать часами. Даже прошу ее что-нибудь пересказывать, чтобы наслаждаться голосом. Она этим пользуется и порой, когда чем-то недовольна, вдруг замолкает. Тогда уж я готов сделать для нее все что угодно.

Согласитесь, все мы стареем, и самая раскрасавица с годами увянет, а вот голос обычно сохраняется до конца жизни. И будет он мне ласкать слух, радовать и будоражить. Так что жене своей я точно не изменю. Вот такой я странный: люблю ушами.

Виктор М., Самара

Сенсация

Африканцу пересадили половой орган

Южноафриканские хирурги провели третью в мире успешную трансплантацию пениса у мужчины. Последние 17 лет он жил без полового органа. Сорокалетний М. потерял пенис после обрезания. Однако врачи столкнулись с неожиданной проблемой — несоответствием цвета органа и тела пациента. Исправить ошибку медики планируют в течение года при помощи медицинской татуировки. Врачи обещают, что в течение полугода после пересадки все мочевые и репродуктивные функции будут восстановлены.

Прикинь на себя — *Советы психолога*

Сделать ремонт и остаться вместе

Вы мечтаете о винтажном интерьере в светлых тонах, а муж — о стеклянном и металлическом блеске? Чем не повод для ссоры? Как ее избежать и сохранить мир в семье?

■ Договоритесь заранее. Обсудите все: дизайн, мебель, цены на стройматериалы... Обратите внимание даже на цвет обоев. Сколько пар устраивают холодные войны только из-за того, что не могут сойтись на общем варианте. Заранее решите, кто будет отвечать за стены в гостиной, а кто выбирать мебель для кухни. Если в чем-то взгляды не сходятся, то предложите, чтобы каждый взял на себя ответственность за конкретное поле деятельности, исходя из знаний и умений. Например, вы занимаетесь сочетанием цветов и подбором освещения, а муж отвечает за работу мастеров, которые будут укладывать плитку и менять линолеум.

■ Все по плану. Согласитесь, будет очень неприятно, если муж вдруг начнет командовать там, где по договоренности все решаете вы. Конечно, по ходу ремонта поймете, где нужны корректировки. И, возможно, дадите любимому небольшой совет. Но только не в назидательной форме или в виде претензии: «Ты что, совсем не понимаешь, что так делать нельзя? Где-то ты умный, а где-то — как ребенок!» Ни один мужчина не потерпит сомнений в его способностях. И такое заявление может стать началом крупного конфликта в вашей семейной жизни.

■ Доверьте мужу черновую работу. Лучший способ не поссориться во время ремонта — доверить мужчине то, в чем он сильнее вас, — выбор строительных материалов, поиск и контроль работы мастеров, замену водопроводной системы... Пусть почувствует себя суперпрофи. А вы займетесь доведением квартиры до ума и декором. Важно доверять мужу, поэтому показывайте ему, что мужчина здесь только один, и это он. Такой подход освободит вас от того, что делает ремонт похожим на катастрофу.

■ Помните, что ремонт закончится. Рано или поздно вся эта разруха превратится в квартиру вашей мечты. А вот отношения после ссор, скандалов и истерик могут и не восстановиться. Подумайте, стоит ли тратить свои нервы на то, что скоро уже не будет казаться важным. Поэтому всегда идите на компромиссы, спокойно отстаивайте свою позицию и уважайте мнение мужа. В конце концов, ему тоже жить в этой квартире.

М. Н. Скворцова, семейный психолог

ЕСЛИ НЕ МОЖЕТЕ ПРИЙТИ К ЕДИНОМУ МНЕНИЮ, ПОПРОСИТЕ СОВЕТА У ЗНАКОМОГО, КОТОРОМУ ОБА ДОВЕРЯЕТЕ. ИЛИ ПОИЩИТЕ НУЖНУЮ ИНФОРМАЦИЮ В ИНТЕРНЕТЕ.

Познакомимся?

ЖЕНЩИНЫ

Ищу порядочного, непьющего мужчину 45-55 лет, для начала для переписки, желательно проживающего в близлежащих районах Новосибирска, лучше в поселке, но не в деревне. Можно с инвалидностью (II группа), только чтобы был с руками и ногами. Немного о себе: 54 года, увлекаюсь вязанием. У нас есть хороший дом культуры — туда и буду ходить на кружок. Еще бывают хорошие концерты, но счастья для себя я здесь не нахожу. Люблю читать книги, слушать музыку. Вяжу носки, варежки, следки. Для начала можно пообщаться, а там видно будет.

Светлана Проскурникова, д/в, Новосибирск, 630106

***

Мне 66 лет. Ищу мужчину для совместной жизни.

Антонина, Ростовская обл., тт. 8-909-413-31-42, 8-989-613-65-10

***

Мне 64 года. Познакомлюсь с мужчиной 60-70 лет, можно с инвалидностью, без судимости, с переездом ко мне.

Любовь, Ипатово, Ставропольский край, тел. 8-962-424-75-76

***

Пенсионерка из Красноярска, чуть старше 60 лет. Простая, спокойная. Устала жить с детьми. Познакомлюсь с хорошим, добрым мужчиной 55-60 лет, из области, края или Хакасии. Нужен надежный друг с умелыми руками. В ближайшем будущем хотелось бы переехать в более благоприятный и теплый регион России. Жду серьезного письма с фото (верну).

Татьяна Георгиевна, ул. Юшкова, 42, кв. 60, Красноярск, 660115

***

Добрая, порядочная женщина 55 лет, рост 160 см, вес 90 кг. На пенсии, живу в селе, дети живут отдельно. Надеюсь встретить неженатого мужчину 55-65 лет, без вредных привычек, с машиной, знающего и умеющего ценить сельский труд, можно с инвалидностью. Предпочтение отдам северянам и астраханцам. Подробности по телефону.

Ирина, Белгородская обл., тел. 8-952-421-70-53

***

Одинокая, без детей. Может, не красавица, но симпатичная. Скромная до стеснительности, без материальных и жилищных проблем. Хочу познакомиться с мужчиной 35-50 лет с аналогичными чертами. Не приемлю разудалых, похабных «летунов», живущих по принципу Стрекозы из басни Крылова.

Без подписи, Пенза, тел. 8-967-446-92-21

***

Познакомлюсь с мужчиной для серьезных отношений. Мне 46 лет, рост 168 см, вес 64 кг. Работаю (медработник), военнообязанная. Симпатичная, русская, без вредных привычек. Хорошая хозяйка, неконфликтная, порядочная. Не замужем, есть 10-летний сын. Живу в 2-комнатной квартире. К мужчинам разной национальности отношусь хорошо.

Сочи, тел. 8-918-916-17-25, спросить Светлану

***

Хочу избавиться от одиночества. Мне 69 лет. Без детей, вредных привычек нет. Жду знакомства с надежным мужчиной моих лет, желательно вдовцом. Подробности при общении.

Надежда, Минераловодский р-н, Ставропольский край, тт. 8-961-478-75-44, 8-928-348-08-17

***

Мне 60 лет, рост 172 см, вес 100 кг. Небогатая пенсионерка без вредных привычек. Ищу мужчину для совместного проживания — небогатого пенсионера, согласного на переезд ко мне.

Любовь, Новоалександровск, Ставропольский край, тел. 8-905-463-60-47

***

Мне 34 года, рост 175 см, вес 78 кг. Симпатичная, жизнерадостная. Для серьезных отношений познакомлюсь с порядочным мужчиной 30-40 лет, с детьми, желательно из Феодосии, без жилищных проблем. Бывших зеков, алкоголиков, извращенцев, тунеядцев и женатых прошу не беспокоить.

Анна Геннадьевна Бруй, Феодосия, Крым, тел. 8-978-037-37-78

***

Живу одна, отдельно от детей. Пенсионерка, инвалид по общему заболеванию. Страдаю от одиночества. Приглашаю одинокую женщину, желательно пенсионерку, для совместного проживания без права наследования жилья.

Клавдия Ивановна Майданник, Новокубанск, Краснодарский край, тел. 8-918-295-46-93, до 19 часов

***

Мне 50 лет. Ищу вдовца с ребенком или детьми для проживания в сельской местности. Или мужчину с детьми, от которых отказалась родная мать.

Светлана, Чувашия, тел. 8-919-652-46-74

МУЖЧИНЫ

Хочу познакомиться с одинокой женщиной до 40 лет, из Сибири или Алтайского края, согласной на переезд. Можно инвалидом II группы, с ребенком. У меня нет вредных привычек — не пью, не курю.

Александр Савчук, Алтайский край, тт. 8-963-504-11-38, 8-913-258-73-27, 8-929-345-91-94

***

Мне 41 год, инвалид III группы, без вредных привычек. Для серьезных постоянных отношений познакомлюсь с женщиной-инвалидом II или III группы, 35-41 года, без вредных привычек и детей, проживающей только в Краснодарском крае.

Андрей, Краснодарский край, тт. 8-918-331-50-68, 8-952-847-76-58

***

Для своего сына ищу жену, подругу, а для его дочери Виктории — любящую маму, можно с ребенком. Вике в январе исполнится 6 лет, а сыну — 45. Дорогие, милые женщины, откликнитесь!

Александр Анатольевич Перевозников, ул. Ленина, 105, с. Красное, Хваставичинский р-н, Калужская обл., 249370

Хочу встретить верного друга с умной головой и умелыми руками

Живу одна в благоустроенной квартире, детей нет. До моря 200 м, только не хватает рядом любимого человека. Интересы у меня разносторонние, очень люблю путешествовать. Год назад похоронила любимого человека, и стало пусто, одиноко... Но жизнь продолжается, хочется с кем-то поделиться своими мыслями, стихами, которые пишу сама. По натуре оптимистка.

Я ласкающей музой твою душу согрею,
Белокрылою птицей обовью твою шею...

Хочу встретить настоящего, верного друга 70 лет, подобного себе, умудренного жизнью, с умной головой и умелыми руками.

Надежда Афанасьевна Кириллова, ул. Фисташковая, 26, кв. 36, Геленджик, Краснодарский край, 353467, тел. 8-953-104-15-97

К читателям

НАПОМИНАЕМ, ЧТО НА ПОЛОСЕ «ПОЗНАКОМИМСЯ?» ПУБЛИКУЮТСЯ ТОЛЬКО ТЕ ПИСЬМА ЧИТАТЕЛЕЙ, ГДЕ УКАЗАНЫ ПОЛНЫЙ АДРЕС И ФИО (МОЖНО УКАЗАТЬ: «НЕ ДЛЯ ПУБЛИКАЦИИ»).

Уроки жизни

Страшно остаться одному

Для Евгении из Нальчика, автора письма «Не верю я в любовь в зрелом возрасте» («Айболит» №3 за 2018 г.), и не только.

ЖЕНЯ, вы правы отчасти. У таких знакомств есть плюсы и минусы. Начну с женских объявлений. Ищут мужчину (а почему не мужа для совместной жизни?) доброго, некурящего, непьющего, порядочного, без жилищных проблем. Значит, не будет прописки, и в любой ситуации обратный билет за его счет. То есть нужен бесплатный работник (временно) для восстановления развалившегося дома, дачи, заборов, крыши и... секса. После выполнения работы и гражданского брака (на правах воробья) его могут выселить, проживи он с нею хоть 100 лет, — она или ее дети, которые ничего не делали в доме матери. То есть бросили ее на произвол судьбы. А дети, пусть и подлые, но они ее дети. Вот и весь сказ. Даже если он хороший, честный, верный, с золотыми руками. Эту доброту и честность ценят мошенники. Живут без чести и совести — их не купишь. Опустились ниже плинтуса. Мы люди, но часть стали крокодилами.

А вот насчет пороков — плохого характера, недостатков — я не согласен. Недостатки у некоторых заложены генетически с детства — от родителей, поведения отца и матери, воспитания. Если их не было в детстве, не будет и в старости у человека, который ведет здоровый образ жизни, к другим относится с уважением, любит животных, птиц... А если есть недостатки, их надо всю жизнь держать в узде.

Вы пишете, что все ищут хороших, а где их взять? Такие живут в семьях... Согласен, но возникает вопрос: что делать этим хорошим после смерти одного из супругов? На танцы не пойти, дома поговорить не с кем, заболеешь — воды некому подать. Категорически не согласен! Нужно себе пару искать, и чем быстрее, тем лучше. Что, Женя, важнее — нажитое тряпье или добрый и хороший человек рядом?

Прикинь на себя

Мужчины, в основном, приглашают к себе. Так и должно быть. Их не интересуют жилищные проблемы женщины, ее богатство, то есть нужна жена, хозяйка. Как пишет Ангелина из Омска, ей не нужно богатство, а нужен настоящий человек, муж, остальное приложится. Вот это настоящая женщина! Лететь через всю страну к человеку, не зная его, не видя, конечно, нежелательно. Искать нужно в своем городе, крае, области или рядом, чтобы можно было поехать на машине и встретиться. Вдовцы и честные, порядочные люди живут не ради богатства и подлости, а ради семьи. Посмотришь на некоторых богатеньких, которые обогатились за чужой счет, — руки трясутся, глаза бегают... Ведь они не спят спокойно, всю жизнь считают деньги.... Такая жизнь и такое богатство не нужны.

Счастливый брак — это когда первым говорит мужчина, а женщина молча слушает. А потом говорит женщина, а мужчина молча делает.

Если человек приглашает к себе другого человека, значит, если не подойдут друг другу, должен нести ответственность — как моральную, так и материальную. Но если понравились, все устраивает, тот, кто берет к себе другого на постоянное проживание, обязан прописать, юридически оформить права наследования, чтобы никто не имел права выселить или выгнать. А соглашаться жить в гражданском браке хоть сто лет — это обман. Вас могут выгнать в любой день и час. Тот, кто приглашает, должен думать, что это серьезно, а не шутка.

В. Озеров, Зеленокумск, Ставропольский край

И последнее — ищите себе пару в любом возрасте. Бог создал нас, чтобы жить вместе. Тот, кто испытал одиночество, знает, как это страшно. Женя, самое страшное, когда остался один. Жена уже не скажет: «Здравствуй, милый», «Ох, как я люблю тебя, мой дорогой!»...

Ситуация

Не нравятся друзья мужа...

Иногда отношения с любимым человеком могут испортить не измены или предательство, а его друзья. Ведь далеко не со всеми из друзей можно найти общий язык. При этом настраивать мужчину против друзей и не давать общаться с ними неправильно. Но и терпеть выходки неприятных людей тоже не хочется. Что делать?

1 Найдите что-то общее. Даже если вас раздражает абсолютно все в поведении и манерах приятеля мужа, попытайтесь найти хоть какие-то точки соприкосновения. Например, общие интересы. Тема может быть любой: работа, хобби, кулинария, отдых, фильмы. Вдруг он тоже без ума от собак или разводит розы? При этом научитесь пропускать мимо ушей неудачные реплики и комментарии «друга» вашей семьи.

2 Смейтесь над шутками. Или хотя бы сделайте вид, что оценили. Пусть в ней даже нет и намека на юмор. Просто ваша кислая физиономия на фоне всеобщего веселья сразу же поставит вас по другую сторону баррикад.

3 Будьте на высоте. В любой ситуации сохраняйте свое лицо. Не ударьте им в грязь в присутствии друзей супруга. Даже если считаете их неудачниками, не опускайтесь до их уровня. Если вы раздражены, не показывайте вида.

4 Поговорите с любимым. Если нет никакой надежды на то, что конфликт удастся уладить, откровенно поговорите с любимым. Только разговор начинайте не с обвинений или претензий. Ведь друзей сложно поменять как по мановению волшебной палочки, особенно если их связывают многолетние отношения. Расскажите о своих переживаниях, объясните, что пытаетесь наладить отношения с его приятелями, но терпите неудачу.

5 Общайтесь как можно реже. Если ничего не помогает, если все попытки наладить отношения не привели к положительным результатам или вы просто не можете пересилить себя, постарайтесь общаться с друзьями любимого по минимуму. Но не настраивайте мужа против них. Дайте ему возможность проводить время со своими приятелями без вас.

Венчаться надо тогда, когда уже детей вырастили

Сестра моя, когда выходила замуж, сразу с мужем повенчалась. И что в итоге? Прожили 2 года и развелись. Ребенок теперь без отца растет. Оба не были готовы ни к семейной жизни, ни к такому ответственному шагу, как венчание. Я думаю, венчаться надо, когда детей вырастили, остались вдвоем и понимаете, что так и хотите быть дальше вместе. А то пропадают совместные цели (дети), и оказывается, что не нужны друг другу. Когда сама выходила замуж, сказала мужу, что не хочу венчаться, может, лет через пять. Он тогда обиделся. Прожили мы уже 10 лет. Но это не тот человек, с которым хочу встретить старость.

Людмила, Бурятия

Я иногда притворяюсь дурочкой

Как-то я услышала фразу, что, мол, мужчины не любят умных женщин. И запала она глубоко мне в душу. Иногда притворяюсь дурочкой. Тогда муж начинает учить меня, кажется, ему это приятно. Например, он до сих пор считает, что я не могу отличить мясо утки от куриного или индюшиного. И я иногда, когда он привозит, например, курицу, говорю: «Какая замечательная утка!» А муж радуется. Или, например, спрашиваю: «А это какая машина?» Хотя прекрасно вижу, что, например, «Калина» или «Мазда». Супруг отвечает с чувством превосходства. Зачем я это делаю, сама не знаю. Хочется, чтобы муж почувствовал себя умнее и больше заботился обо мне.

Мария, Саратов

Завидую жёнам капитанов дальнего плавания

Недавно муж мой уехал в другой город навестить маму. Планировал на пару недель, но начал делать там ремонт и еще не вернулся. Звонит, обещает приехать через недельку, а я ловлю себя на мысли, что еще бы месяцок одна пожила! Не потому, что я мужа не люблю или он меня так уж сильно тяготит. А потому, как он уехал, у меня появилось то забытое чувство подростка, когда родители все выходные на даче. Кто помнит этот «воздух свободы»? Я реально с ума сошла, как кошка в марте. Не в том плане, что по всем окрестным котам пошла, а в том, что столько во мне энергии появилось! Дела переделала, до которых руки не доходили. Времени свободного вагон откуда-то взялся. И главное — тишина. Я только поняла, что 20 с лишним лет в шуме жила. Сейчас наслаждаюсь одиночеством. И завидую женам капитанов дальнего плавания.

Юлия, письмо с сайта

Как там, у них?

«ХИЖИНЫ ДЛЯ ЛЮБВИ»

В камбоджийском племени креунг отцы строят для своих дочерей «хижины любви» и позволяют девушкам заводить столько любовников, сколько те пожелают, пока не встретят среди них настоящую любовь.

ТРИ НА ТРИ ИЛИ ПЯТЬ К ПЯТИ

В Южной Корее на первые свидания юноши и девушки приходят группами. Например, трое на трое или пять к пяти. Это считается нормальным и особенно популярно у студентов. Обычно молодые люди встречаются в барах, общаются, шутят. Но часто отношения заканчиваются после первого свидания, тогда и расставаться легче. Если кто-нибудь кому-нибудь понравился, то в следующий раз пара уже встречается вдвоем.

ОБЕД, УЖИН ИЛИ ПАРА КОКТЕЙЛЕЙ?

В Испании мужчина может намекнуть на то, насколько серьезны его намерения, с помощью знаков. Если мужчина приглашает женщину на обед — она ему симпатична, если на ужин — у него очень серьезные намерения, а если пропустить пару коктейлей — он хочет близости.

Советы психолога — *Думай, думай*

Про счастье вдвоём...

СЧИТАЕТСЯ, ЕСЛИ ЖЕНЩИНА ОДИНОКА, ЕЙ ПРОСТО НЕ ДОСТАЛОСЬ МУЖИКА. ФИГУРОЙ НЕ ВЫШЛА, ХАРАКТЕР НЕ ТОТ...

Женщин много? Но это не так

Мужиков в стране меньше на 10 миллионов, им есть из чего выбирать. Вот и жалеют бедняжек. А вот неженатых мужчин не жалеют, напротив, им еще и позавидуют: сохранил свободу, молодец! А жениться успеешь, женщин много. Но это не так. Не состоящих в браке женщин в России — 36,45%, мужчин — 32,19%. Значит, каждый третий взрослый россиянин не состоит в браке. И еще один интересный нюанс: женщин, которые никогда не были в браке, — 15,64% (каждая шестая), а мужчин — 21,65% (каждый пятый). Выходит, дело вовсе не в демографии.

Хоть плохонький, но свой

С такой мыслью заводят мужиков неуверенные в себе женщины. Брак для нормальной женщины всегда означал одно: фундамент дома, который она будет создавать и в котором поддерживать уют. Но многие ли мужчины сегодня способны создать этот фундамент? Нет. И статистика это подтверждает. Психологи объясняют: одиноким людям — и мужчинам, и женщинам — решительно не нравится идея строить отношения: мол, ничего хорошего из этого не выйдет. Должны быть искра, любовь, гармония, взаимоуважение и ощущение, что вы сто лет знакомы. Если этого нет, то нечего и строить. Это очень большое заблуждение.

Вступление в брак — начало большой учебы

Нужно научиться уживаться на одной территории, договариваться о планах и действиях, согласовывать свои интересы, увязывать взгляды на жизнь, разрешать конфликты и находить выход из разногласий. Нельзя получить желаемое счастье прямо здесь и сейчас. Придется ошибаться, спотыкаться снова и снова. Если не получается наладить отношения с противоположным полом, значит, вы просто не умеете их строить.

Что делает людей счастливыми

* В отношениях должно быть хорошо. Нельзя допускать в них сарказма, оскорблений, контроля. Свойство счастливых браков — мягкость.

* Никаких побед друг над другом. Люди должны договариваться. В счастливом браке правота должна уйти на второй план.

Когда люди добровольно ведут себя так, появляются любовь, нормальные отношения и, как следствие, — счастливый брак.

О. П. Фирсова, психолог

■ ВНИМАТЕЛЬНЕЕ ВСЕГО ЖЕНА СЛУШАЕТ МУЖА, КОГДА ТОТ РАЗГОВАРИВАЕТ ВО СНЕ...

■ ЧТО МУЖЧИНЕ ХОРОШО, ТО ЖЕНЩИНЕ: «ГДЕ ТЫ ШЛЯЛСЯ, СКОТИНА?»

Страсти в спальне поутихли?

НАТРИТЕ ОБЫЧНУЮ СВЕЧУ ЭФИРНЫМИ МАСЛАМИ И ЗАЖГИТЕ. ВЕРНУТЬ БЫЛУЮ СТРАСТЬ ПОМОЖЕТ СМЕСЬ КОРИЦЫ, САНДАЛА И ИЛАНГ-ИЛАНГА.

Супруг стал ночевать на работе

С мужем мы вместе уже 7 лет. Встречались 4 года, потом поженились. Есть дочка, ей 2 годика. Последние полгода ловлю себя на мысли, что мужа не люблю. И похоже, он меня тоже. Совсем не интересуемся друг другом. Говорим о работе, о дочке — ее обожаем оба. Но... близости душевной нет. Муж стал все чаще ночевать на работе. Он и вправду там, так как звонит с городского номера. А мне... мне все равно. Безразличие полное. Даже в мелочах. После ужина он наливает чай только себе, меня как будто нет. Раньше я в шутку предлагала налить и мне тоже, он наливал, но с неохотой. Сейчас не напоминаю, а мужу все равно. И что делать? Разводиться? А зачем? Чтобы искать новую любовь? Тоже нет желания...

Вера, Мурманская обл.

В Белом доме живёт призрак Линкольна

16-му президенту Соединенных Штатов Аврааму Линкольну не чужда была мистика, а после своей смерти он сам стал... призраком. Ходят слухи, что он по сей день не дает покоя обитателям Белого дома.

ПРОРОЧЕСКИЕ СНЫ

У Линкольна была очень сильно развита интуиция. За несколько лет до кончины, в ноябре 1860 года, он сказал жене, что будет избран на второй срок, но умрет при исполнении служебных обязанностей. А в начале 1865 года он рассказал своему телохранителю странный сон. Он увидел себя в Белом доме стоящим перед катафалком, задрапированным черной материей. Когда спросил у людей, кто умер, ему ответили: «Президент».

Незадолго до смерти Линкольну приснилось собственное убийство — как ему стреляют в голову. А через три дня ночью ему привиделся корабль, уносящий его в незнакомые места.

ЛИЦОМ К ЛИЦУ С ПРИЗРАКОМ

Через несколько месяцев после смерти президента по Вашингтону, а потом и по всей Америке поползли слухи, будто привидение Авраама Линкольна наведывается в Белый дом. Со временем его обитатели хорошо выучили повадки необычного посетителя: призрак любил ходить взад-вперед по холлу второго этажа, стучать в двери и стоять напротив центрального окна, сцепив руки за спиной. Теодор Рузвельт, Герберт Гувер, Маргарет Трумэн, Дуайт Эйзенхауэр, Жаклин Кеннеди, леди Берд Джонсон, Сьюзен Форд и Маурин Рейган — все они утверждали, что чувствовали присутствие 16-го президента. А некоторым «счастливчикам» — и таких было предостаточно! — довелось столкнуться с ним лицом к лицу.

С 1933 по 1945 год США правил Франклин Рузвельт. В это время призрак Линкольна стал активен как никогда. Камердинер Рузвельта однажды с криком убежал из Белого дома. Оказалось, бедняга наткнулся на привидение. Помощница Элеоноры Рузвельт видела, как призрак Линкольна сидел на кровати и снимал ботинки. Даже собака Рузвельтов, как говорили, ощущала присутствие призрака и принималась ни с того ни с сего рычать на кого-то невидимого.

Но больше других повезло королеве Нидерландов Вильгельмине. Для отдыха ей отвели «комнату Линкольна» — ту самую, которая при жизни служила ему гардеробной. Королева уже прилегла, как вдруг услышала тихий стук в дверь. Открыв ее, она увидела покойного президента. Ни слова не говоря, он снял перед дамой свой знаменитый цилиндр и в тот же миг исчез. Возможно, тем самым Линкольн пытался выразить королеве свое восхищение — она отказалась подчиниться фашистам и стала королевой в изгнании.

Гарри Трумэн, сменивший в 1945 году Рузвельта на посту президента, частенько допускал при гостях шутки о привидении Линкольна. Видимо, призрак решил проучить насмешливого президента. И вот как-то Трумэн услышал звуки приближающихся шагов, а затем стук в дверь. Даже не видя привидение в лицо, Трумэн был убежден, что его побеспокоил именно Линкольн. Позже признавался жене в письме: «Я сижу здесь, в этом старом доме, и все время слышу, как призраки прогуливаются взад-вперед по холлу. В 4 часа я был разбужен тремя сильными ударами в дверь моей спальни. Там не было никого. Это проклятое место точно посещают привидения!» По словам Трумэна, ему так и не удалось найти разумное объяснение этим звукам.

ПОЗДНИЕ ВСТРЕЧИ

Призрак Линкольна до сих пор любит навещать родные пенаты. Один из сотрудников Белого дома признался, что после выключения света в спальне Линкольна он часто загорается сам по себе. При этом в комнате чувствуется ледяной холод. Другой служащий пришел в офис пораньше. Войдя в помещение, он остолбенел: на его рабочем месте восседал Линкольн! Призрак, правда, не стал долго досаждать и быстро испарился. Сотрудник донес о случившемся начальнику, который сообщил, что он далеко не первый, кому довелось столкнуться с привидением. Такие донесения он выслушивает с завидной регулярностью.

Друзья Кеннеди утверждали, что оба брата встречались с привидением. Дочь Джеральда Форда, правившего страной с 1974 по 1977 год, видела призрак Линкольна в его комнате. В 1987 году дочь Рональда Рейгана и ее муж лицезрели призрачную фигуру Линкольна рядом с камином в спальне. Видела ли призрак Линкольна чета Клинтон, неизвестно, но оба они свято верят в его существование. Хиллари Клинтон однажды призналась: «Ночью в этом доме чувствую души всех людей, которые жили и работали там. От этого бывает жутковато».

СЕАНС ОКОНЧИЛСЯ, ДУХ ОСТАЛСЯ

Кстати, чета Линкольн на досуге любила пообщаться с духами, и в Белом доме часто проводили спиритические сеансы. Обычно они вызывали покойного сына Вилли. Один медиум, регулярно посещавший Белый дом, передавал советы Линкольну от известных исторических личностей. Говорят, на одном из таких сеансов дух знаменитого адвоката Дэниела Вебстера умолял Линкольна освободить рабов. После убийства мужа Мэри Тодд Линкольн многократно пыталась связаться с его духом через медиумов. Говорят, ей это удавалось. Так стоит ли удивляться, что дух президента регулярно является в Белый дом? Привычка — вторая натура.

ПРИЗРАК АВРААМА ЛИНКОЛЬНА ЛЮБИТ ХОДИТЬ ВЗАД-ВПЕРЕД ПО ХОЛЛУ ВТОРОГО ЭТАЖА БЕЛОГО ДОМА, СТУЧАТЬ В ДВЕРИ И СТОЯТЬ НАПРОТИВ ОКНА, СКРЕСТИВ РУКИ ЗА СПИНОЙ. МОЖЕТ, ИЗ-ЗА ЭТОГО НЕТ ПОКОЯ НЫНЕШНЕМУ ПРЕЗИДЕНТУ АМЕРИКИ ДОНАЛЬДУ ТРАМПУ.

Песня была странная. От неё волосы встали дыбом

Осталась я как-то ночью в доме одна. Ребенок у бабушки, муж в командировке. Частный дом, во дворе собака. На рассвете проснулась, отчетливо услышав женское пение. Такие песни раньше пели крестьянки на Руси. Причем казалось, будто певунья стояла буквально под дверью. Волосы у меня встали дыбом. Села на кровати, стала слушать. Это был просто голос, напевавший мотив без слов. Пару минут сидела, не зная, куда деваться от страха. Тут пение плавно закончилось собачьим воем и каким-то зевком — так, как собаки умеют. Я бегом спустилась во двор, запустила собаку в дом. Спали с ней вместе на кровати, наплевав на гигиену. Что это было? Собака живет у нас много лет, никогда такого не вытворяла.

Елена, Пермский край

В три часа ночи ребёнка кто-то будит

Семье брата нет покоя. Семилетнюю племянницу в три часа ночи кто-то будит, после чего ребенка тошнит. Потом не спит, плачет. Брат тоже чувствует присутствие потусторонних сил. Я у них ночевала — спокойно спала. Брат рассказывал, будто кто-то ходит, и такое ощущение, что это женщина. Эти странности вроде бы никак не сказываются на здоровье. Через какое-то время племяннице стало легче, и она рассказала: «Пришли наши с собаками и прогнали плохих чужих». На вопрос, кто такие «наши», девочка описала деда и бабушку. Она их вообще не видела, поскольку они умерли до ее рождения. Хорошо, что скоро брат съедет с этой квартиры.

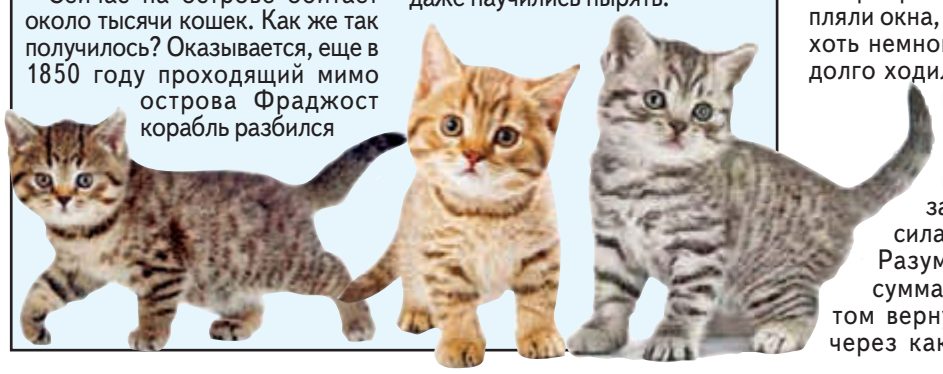
Ф. И. Нирабова, Башкортостан

Ей-богу, правда!

На острове живут только кошки

На острове Фраджост в Индийском океане нет не только людей, но и других животных и даже птиц.

Сейчас на острове обитает около тысячи кошек. Как же так получилось? Оказывается, еще в 1850 году проходящий мимо острова Фраджост корабль разбился о рифы. Членам экипажа и кошкам, которые жили на судне, удалось высадиться на берег. Моряки так и не дождались спасения и со временем все погибли. А вот кошкам удалось выжить. Змеи, ящерицы, птицы и небольшие животные, которые обитали на острове, были полностью уничтожены кошачьей армией. Сейчас зверьки находят пищу в океане — крабов, креветок, морских ежей, рачков и рыбку. Пушистые островитяне давно перестали бояться воды и даже научились нырять.



Такая история *Из почты «Айболита»*

Аня украла мою удачу

Моя хорошая знакомая Аня часто приходила ко мне со своими житейскими бедами, плакалась в жилетку.

Мне действительно было ее жалко. Угощала, чем могла, и утешала. А когда она сломала шейку бедра, ездила к ней в больницу, навещала. Когда Аню выписали, мы с дочкой даже приходили к ней домой, помогали прибраться, мыли полы, утепляли окна, чтобы больной было хоть немного легче. Потом она долго ходила с палочкой. А теперь расскажу о том, чему до сих пор не могу найти объяснения. Однажды Аня зашла ко мне и попросила в долг семь рублей. Разумеется, я дала, ведь сумма копеечная. Она потом вернула деньги, однако через какое-то время снова попросила в долг, и снова семь рублей. Опять без лишних слов помогла ей.

Прошло еще некоторое время, и Аня опять попросила у меня семь рублей. Тут я не вытерпела и спросила: «Почему ты всегда у меня занимаешь семь рублей? Почему не десятку, например?» Аня смутилась. Я в очередной раз дала ей семь рублей, а самой даже стало интересно, что теперь будет. Больше знакомая в долг не просила, а последнюю сумму так и не вернула. Сначала я не придала этому значения — подумаешь, ну что за деньги? Хотя догадывалась — женщина мне завидовала. Мне и в голову тогда не приходило, что эти странные займы могут оказаться чем-то большим, чем просьба о помощи.

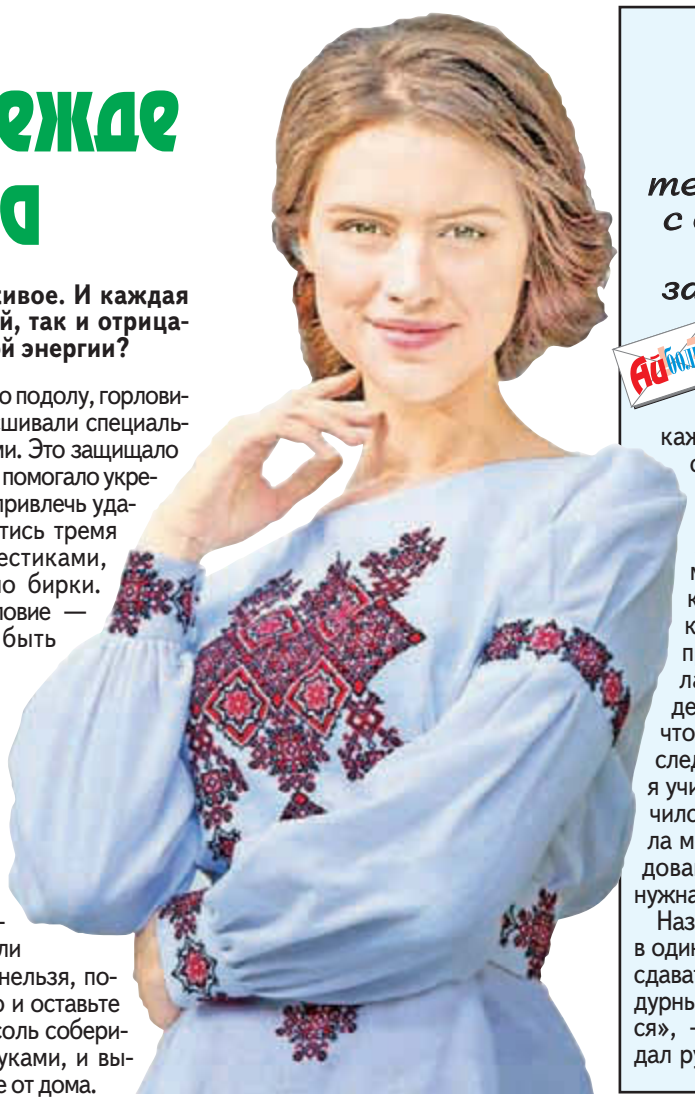
И вот Аня умерла, а со мной после ее смерти начали происходить странные и неприятные вещи. То на работе огорчение, то деньги украдут, то какой-нибудь аврал — и так без конца и края. Просто во всем перестало везти. Знающие люди сказали, что Аня отняла удачу, совершив обряд — трижды заняв у меня деньги. Но что это за обряд? Может, кто-нибудь подскажет мне, что нужно сделать, чтобы все вернуть на свои места? Теперь я точно знаю — это не ерунда. Ведь раньше мне всегда везло! Устала строить догадки. Заказывала Ане заупокойную молитву, но до сих пор в моей жизни все плохо.

Людмила Н., Хабаровский край

Для тех, кто верит

Вышейте на одежде три крестика

Наши предки были уверены, что все вокруг живое. И каждая вещь может быть наполнена как положительной, так и отрицательной энергетикой. Как очистить вещи от плохой энергии?



ЧТО ЗАРЯЖАЕТ НЕГАТИВОМ?

* Покупка вещи в плохом настроении, небрежное отношение к ней. Например, если техника вышла из строя, а ее долго не чинят.

* Плохое настроение во время использования вещи. К примеру, разговор по телефону сразу после ссоры.

* Пошив одежды швеей, которая была не в духе, наведение порчи.

ЗАЖГИТЕ СВЕЧУ

Вещь можно очистить от негатива при помощи огня. Положите ее на твердую поверхность и зажгите свечу. Склонившись над предметом, медленно и аккуратно проводите рукой с горящей свечой по всему его периметру. В местах, где свеча вдруг начнет трещать и чадить, задержитесь подольше. Если пламя везде будет ровным, ритуал можно заканчивать.

Надежный оберег, который достался нам от предков, — вышивка. Одежду раньше по подолу, горловине и рукавам расшивали специальными орнаментами. Это защищало от нечистой силы, помогало укрепить здоровье и привлечь удачу. Можно обойтись тремя маленькими крестиками, вышитыми около бирки. Обязательное условие — нитки должны быть красного цвета.

ВОДА И СОЛЬ ПОМОГУТ

Простейший способ очистки от плохой энергетики доступен всем. Надо пару минут подержать вещь под проточной водой. Но если предмет мочить нельзя, посыпьте его солью и оставьте на сутки. После соль соберите, не касаясь руками, и выбросьте подальше от дома.

До сих пор мучаюсь догадками: как недуг, терзавший меня с детства, мог пройти за две минуты?

Еще в детском саду мучился от резких болей в животе сразу после еды. Доходило до того, что каждый раз после обеда несколько часов приходилось лежать на спине. Врачи никаких болезней не находили. Все привыкли к такой моей особенности, и никого, кроме мамы, это не беспокоило. В итоге она, бросив престижную работу, устроилась санитаркой в лучший детский медицинский центр, чтобы иметь возможность обследовать меня и лечить. Когда я учился в восьмом классе, случился приступ. Мама определила меня в свой центр на обследование. И оказалось, что мне нужна была срочная операция.

Назначили кучу анализов. И вот в один из дней мама повела меня сдавать кровь. Я вошел в процедурный кабинет. «Ничего не бойся», — сказала медсестра. Я подал руку и почувствовал небольшой укол. Дальнейшее не поддается никакому объяснению. Внезапно все происходящее увидел как бы сверху. Рядом с моим телом, лежащим на полу, в истерике билась мама. Вокруг суетились несколько людей в белых халатах. Неожиданно почувствовал, что лечу по длинному светлому коридору навстречу яркому источнику света. Не ощущалось ни ветра, ни скорости, ни гравитации. Зато я отчетливо чувствовал тепло в области больного желудка, испытывал неземное блаженство.

В сознание меня привели боль в локте и запах нашатыря. Вокруг толпились испуганные врачи. Как оказалось, стоило только медсестре уколоть меня, чтобы взять кровь, как я потерял сознание. Ровно две минуты у меня отсутствовало не только сознание, но и пульс. Дальнейшее обследование показало, что все признаки зловещей болезни у меня исчезли, и боли перестали беспокоить. Врачи лишь разводили руками — так не бывает! В том же году я без проблем прошел строжайшую медкомиссию в военное училище. До сих пор мучаюсь догадками: как недуг, терзавший меня с детства, мог пройти за две минуты, пока я лежал без сознания? Кстати, с той поры панически боюсь вида своей крови. Видимо, приобретя здоровье, я что-то отдал взамен.

Анатолий, Московская обл.

Ёшкин кот!

ПОВЯЗКА НА ГЛАЗУ НЕЛЬСОНА

Великий британский адмирал Горацио Нельсон действительно был ранен в правый глаз и практически перестал им видеть. Однако внешне глаз не был поврежден, необходимости носить повязку не было. Интересно, что на всех прижизненных портретах Нельсон изображен без повязки. Она появилась на портретах после смерти, чтобы подтвердить зрителю факт, что Нельсон был сильным человеком.

ОБ ОЧКАХ ЮЛИИ ТИМОШЕНКО

Украинский политик Юлия Владимировна Тимошенко носит очки. При этом у нее отличное зрение, ни дальнозоркостью, ни близорукостью она не страдает. А носит очки для имиджа.

О ВЗГЛЯДЕ РАСПУТИНА

Известный исторический факт: Распутин, фаворит семьи царя Николая II, тренировал глаза, добиваясь выразительности взгляда. По признанию окружающих, олицетворением жесткости и силы Распутина был именно тяжелый гипнотизирующий взгляд. Благодаря ему он утверждал свою власть при общении с людьми.

Разбудите меня через 100 лет

ДЕВОЧКА «УСНУЛА» ДВА ГОДА НАЗАД И ЗАВЕЩАЛА «РАЗБУДИТЬ» ЕЕ В 2216 ГОДУ. НО СЕГОДНЯ У НЕЕ ПОЯВИЛСЯ РЕАЛЬНЫЙ ШАНС ПРОСНУТЬСЯ ГОРАЗДО РАНЬШЕ!

В ноябре 2016 года Высокий лондонский суд сделал сенсационное заявление. Юная британка Ю., которой едва исполнилось 14 лет, отсудила для себя право подвергнуться криоконсервации. Имя девочки сохранялось в тайне. В августе 2015 года у нее обнаружили редкую форму рака. А всего спустя год врачи сделали заключение: пациентке осталось жить несколько месяцев. Эти последние месяцы жизни она посвятила изучению крионики, подразумевая возможность криоконсервации собственного тела.

Криоконсервацию осуществляют при температуре минус 196°С, помещая капсулы с биологическими объектами в жидкий азот. Эта процедура останавливает биологические процессы в клетках, благодаря чему они могут сохраняться сколь угодно долго. В настоящее время разработаны и успешно применяются методы криоконсервации крови, спермы, яйцеклеток, ранних эмбрионов. Но случаев успешной криоконсервации животных и человека до сих пор не зафиксировано.

«Мне только 14 лет, и я не хочу умирать. Но я знаю, что скоро это произойдет. Надеюсь, что криозаморозка даст мне шанс излечиться и проснуться даже через сотни лет. Люди придумают лекарство от моего рака и разбудят меня», — обратилась больная девочка Ю. к Высокому суду Лондона. Она ушла из жизни 17 октября 2016 года с твердой надеждой воскреснуть. Подготовка к заморозке началась с первого же момента после смерти: сосуды были обескровлены, клетки обезвожены, вместо биологической жидкости в них ввели медицинский антифриз. После этого тело бережно упаковали в герметичный контейнер и отправили спецрейсом в Мичиганскую клинику криоконсервации (США).

Но вот недавно ученые заявили о новой технологии оживления замороженных тканей и организмов с помощью стволовых клеток. По прогнозам специалистов, в ближайшие несколько лет будет оживлен замороженный человеческий эмбрион, а через 50 лет наступит очередь взрослого человека. Стволовые клетки, введенные в живую ткань, после размораживания не только хорошо приживаются, но и обновляют, омолаживают окружающие их участки. Введение стволовых клеток в тело человека при выводе его из криоконсервации позволит не только оживить его, но и восстановить поврежденные, больные клетки. В результате, вернувшись к жизни, пациент будет здоровым и молодым — возможно, даже моложе своего возраста на тот момент, когда он был подвергнут криоконсервации.

В центре криоконсервации на сегодняшний день находится 160 человек, ожидающих пробуждения. И не исключено, что первой проснется именно Ю. Произойдет это лет через 50. Предстоит еще много экспериментальной работы.

Знаете ли вы, что...

■ ПРИ РОЖДЕНИИ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЕ УХО СПОСОБНО СЛЫШАТЬ САМЫЙ НИЗКИЙ ЗВУК В 20 ГЕРЦ И САМЫЙ ВЫСОКИЙ В 20 000 ГЕРЦ.

■ УШИ РАСТУТ ВСЮ НАШУ ЖИЗНЬ, КАК И НОС. ПРИЧЕМ УШИ ОДНОГО ЧЕЛОВЕКА МЕЖДУ СОБОЙ СОВЕРШЕННО РАЗНЫЕ, КАК ВНУТРИ, ТАК И СНАРУЖИ.

■ САМЫЙ ПРОСТОЙ СПОСОБ ЗАСУНУТЬ ОДЕЯЛО В ПОДОДЕЯЛЬНИК — ПОЛОЖИТЬ ИХ ВМЕСТЕ В СТИРАЛЬНУЮ МАШИНУ.

■ ХОРОШИЕ МУЖЬЯ НА ДОРОГЕ НЕ ВАЛЯЮТСЯ. ОНИ ВСЕГДА ДОМОЙ ПРИПОЛЗАЮТ.

Пиявка в... носу

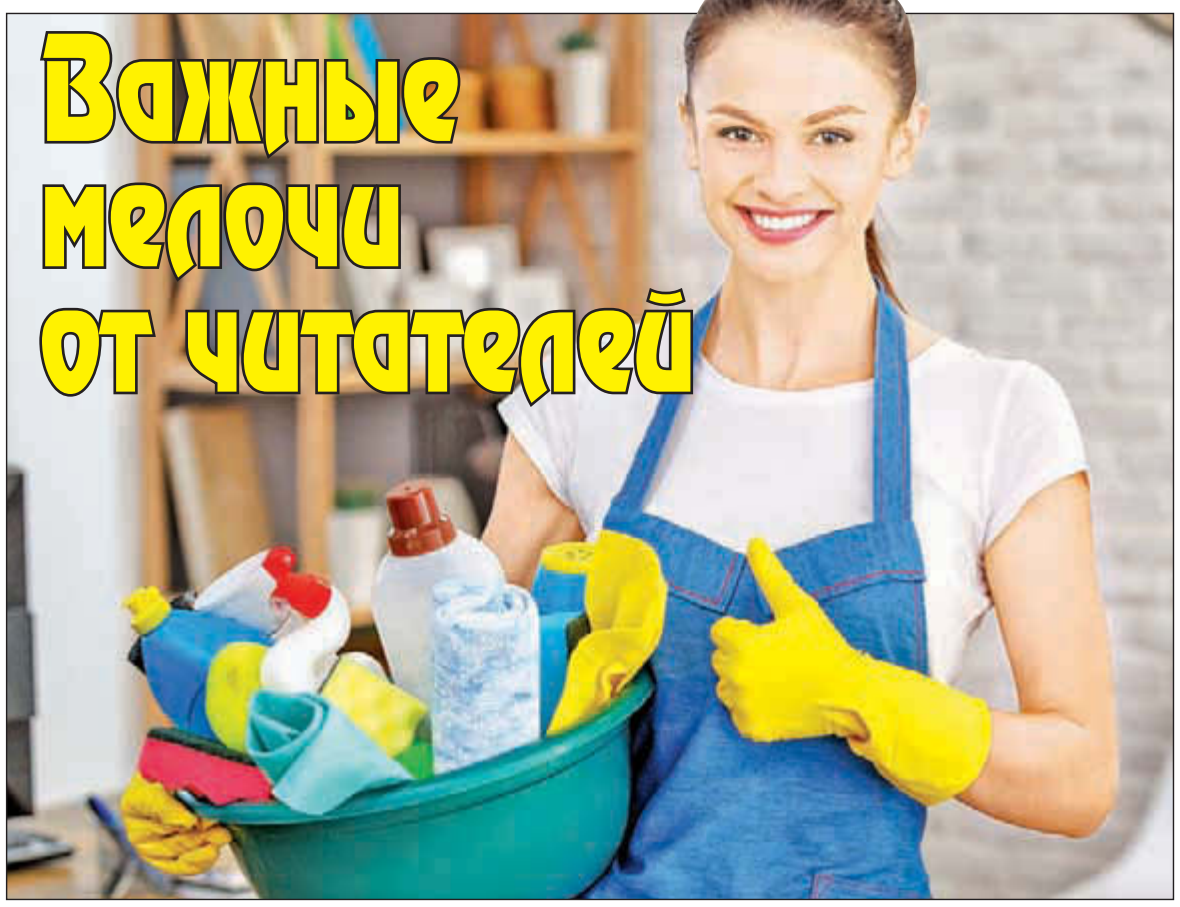
Такой случай

ВРАЧ ВЫТАЩИЛ ИЗ НОСА КИТАЙЦА ПОСЕЛИВШУЮСЯ ТАМ ПИЯВКУ. КАК ОНА ТУДА ПОПАЛА?

Сколько времени она прожила в носу мужчины и где именно он ее «подхватил», неизвестно. Возможно, когда купался в пруду. Но бедняга даже не подозревал, что у него в носу поселилось живое существо. Хотя из носа китайца постоянно шла кровь, мужчина обратился в больницу лишь тогда, когда боль невозможно стало терпеть. Когда пиявку извлекли из носа, она была живой. Видимо, прекрасно себя чувствовала в носу и питалась кровью.

Пиявки, кстати, могут выпить крови в 5 раз больше своего веса. По мнению специалистов, пиявки легко могут проникнуть в любое отверстие человеческого тела, и они очень живучие. В 2014 году такой же случай произошел в Шотландии. Мужчина обратился в больницу из-за болей в носу и кровотечения. Пиявка в его носу жила не меньше месяца. А англичанка Даниэла Л. привезла «сувенир» из Вьетнама. И сама обнаружила его, когда стояла перед зеркалом.

Важные мелочи от читателей



Краска в банке не засохнет

На краске, оставшейся в откупоренной банке, из-за контакта с воздухом образуется плотная пленка. Чтобы краска не засыхала, после работы я плотно закрываю крышку, постучав по ней молотком, и храню банку в перевернутом положении. Воздух оказывается на дне, пленка образуется там. Поэтому, когда в следующий раз откроете банку, пленка мешать не будет.

С. С. Красовская, Калининград

Губки для посуды — рассадник бактерий

Поэтому я не ленюсь их дезинфицировать. Наливаю в чашку воды, добавляю уксус или отбеливатель и держу губки в растворе 15 минут. После хорошо промываю под проточной водой. Еще полезно иметь под рукой бумажные полотенца. Ими легче протирать жирные кастрюли, сковородки или пятна со стола.

Раиса Николаевна, Рязань

Бельё не будет копиться горой

Для этого неглаженое белье сортирую еще на стадии стирки. Развешиваю одежду на сушку, вывернув налицо, парные предметы (носки, перчатки, чулки) сразу вешаю рядом. Когда белье высохнет, снимаю его, тут же раскладываю по тем стопкам, как они будут лежать в шкафу. Белье мужа в одну кучку, детские пижамы — в другую и так далее. Разнести готовые стопки дело двух минут. Тонкие блузки, мужские сорочки удобно сушить уже на плечиках. Есть время — глажу их сразу после высыхания. Нет — убираю так же, на плечиках, и глажу по мере возможности.

И. Н. Новикова, Пермский край

Цветы подкармливаю дрожжами и сахаром

Размешиваю пакетик сухих дрожжей (10 г) и 3 ст. ложки сахара в 10 л теплой воды. Для меньшего объема: 1 г сухих дрожжей, 1 чайн. ложка сахара на 1 л воды. Настаиваю 2 часа. Настой размешиваю с водой в пропорции 1:5 и поливаю комнатные цветы. Сахарный раствор дает энергию для растений. Беру 1 ст. ложку сахара на 1 л воды. Или посыпаю почву сахаром сверху и затем поливаю (1 чайн. ложка для горшка диаметром до 10 см).

И. Войтова, Ростовская обл.

Подгузник для растений

Детский подгузник использую для грунта под комнатные растения и рассаду. Мочу подгузник под струей воды. Разрезаю его, достаю содержимое (мелкие гранулы гидрогеля). Смешиваю их с почвой (1:1). Гель отлично впитывает воду и удерживает ее долго. Корни не загнивают, не плесневеют, берут воды, сколько нужно.

Елена, Брянская обл.

Ложки и кастрюли стали как новые

Хотя бы раз в полгода чищу всю посуду в доме, которой пользуюсь каждый день, — кастрюли, крышки, вилки-ложки. Как ее ни моешь, все равно накапливается грязь в недоступных местах. Недавно попробовала новый способ — простой и очень эффективный. В большой таз (или кастрюлю) всыпала кальцинированную соду (на 5 л воды — 1/2 стакана соды). Прокипятила в этом растворе посуду минут 10. Слегка остудила, протерла губкой, ополоснула — и грязь сошла прямо на глазах. Посуда заблестела и засияла как новая.

Анна, Краснодарский край

Как научить котёнка пользоваться унитазом

Некоторые кошки вполне успешно пользуются унитазом. Научить питомца этому просто.

Если котенок уже освоил лоток, считайте, что половина дела сделана. Теперь ваша задача — приучить пушистика ходить в пустой кошачий туалет. Постепенно уменьшайте слой наполнителя в нем. Главное — не спешите. Животное спокойно ходит в пустой лоток? Переставьте его вплотную к унитазу. Подождите, пока котенок привыкнет к новому расположению туалета. Следующий этап — постепенно каждый день поднимайте лоток, подкладывая под него стопки газет. Важно, чтобы конструкция была устойчивой, иначе животное будет чувствовать себя дискомфортно и может начать игнорировать лоток. Через некоторое время, когда лоток и сиденье унитаза окажутся на одном уровне, переставьте кошачий туалет на унитаз. Как только котенок освоит эту конструкцию, попробуйте совсем убрать лоток.

На каждый день

ЕСЛИ высушить и измельчить в порошок банановую кожуру, получится хорошее удобрение для комнатных растений.

НА рубашке залоснился воротник? Смешайте 1 чайн. ложку соли и 4 ст. ложки нашатырного спирта. Пропитайте раствором воротник, затем протрите мягкой щеткой.

ЕСЛИ держите дома собаку или кота, стирайте одежду с добавлением белого уксуса. Шерсть будет меньше прилипать к вещам.

ИЗ двух пластиковых бутылок сделайте контейнер для хранения продуктов в холодильнике. Обрежьте их, отступив от днища 20 см. Одна часть — основа, другая — крышка.

Идём на рынок — *Будь начеку!*

«Прививка» для отбивной

НА РЫНКАХ ПРОДАВЦЫ, ЧТОБЫ УВЕЛИЧИТЬ ВЕС ПРОДУКТА, ОБКАЛЫВАЮТ МЯСО СВОЕОБРАЗНЫМ «РАССОЛОМ».

Платим за воду и химикаты

Это раствор каррагината (пищевая добавка) плюс малополезные фосфаты, нитриты, нитраты натрия... Эта смесь делает мясо нежным и упругим, а еще увеличивает его вес на 20-30%. Поэтому, покупая охлажденное мясо вместо замороженного, мы платим за... воду и химикаты! Выяснить, делали ли уколы куску мяса, который вы собираетесь покупать, практически невозможно. За счет каррагината раствор не выделяется из мяса при нажатии, а отверстия от игл совершенно незаметны. После «прививок» мясу делают массаж, разгоняющий «рассол» по поверхности. Часто начинающие портиться куски обрезают, обтирают марганцовкой, иногда выдерживают во льду или же попросту окуривают угарным газом. Такой кусок может пролежать на витрине еще 8-10 суток. Марганцовка не оставляет запаха, но жир приобретает розоватый цвет, что и выдает недобросовестных продавцов.

В самых запущенных случаях применяют фуксин — канцероген, яд. Фуксин используется в текстильной промышленности, в производстве паст для шариковых ручек, чернил, а также как противогрибковое средство. Мясо после обработки фуксином выглядит свежим, будто в нем только что образовались красные кровяные тельца, без неприятного запаха, необветрившимся.

Что же делать?

* Возьмите с собой на рынок бумажную салфетку и приложите ее на несколько секунд к понравившемуся куску мяса. Если мясо прошло соответствующую обработку, то вы сразу же увидите на салфетке ярко-розовый след. От необработанного мяса на салфетке не должно оставаться сильных следов крови.

* Если вы не смогли провести проверку на рынке, дома положите кусок мяса в холодную воду. Если вода приобрела ярко-розовый цвет, мясо наверняка обрабатывали фуксином.

* Распознать некачественное мясо можно и так:

— надавить на него пальцами, если останется вмятина — это признак того, что мясо не первой свежести. На свежем мясе от углубления не останется и следа;

— если мясо легко отделяется от кости и расслаивается, это верный признак того, что оно протухшее.

С. П. Радулов, технолог общественного питания

Как определить, что в колбасе много растительного белка? Сдавите ее рукой и оцените срез. Мясо, даже измельченное в фарш, сохраняет упругость. Растительные белки мягкие и податливые, на срезе могут выступить капельки воды или мазеобразная субстанция.

Фэн-шуй и достаток в доме

КАК В КИТАЕ И ВООБЩЕ НА ВОСТОКЕ ПРИМАНИВАЮТ ДЕНЬГИ.

Закрывайте крышку унитаза

Сначала о том, что отпугивает деньги. Это старые неиспользующиеся или испорченные вещи, которыми не пользовались больше года. Представили огромные сундуки с приданым китайской невесты? Так вот, все, что там хранится, вывешивается для проветривания не реже чем 2 раза в год. Просто держать в жилище вещи, которые не носятся, опасно. То, к чему рука человека не прикасалась больше года, становится источником мертвой информации, убивает движение энергии.

К испорченным вещам относится, например, треснувшая чашка. Благая энергия ци уходит через эту трещину, лишая хозяина здоровья и отпугивая материальный достаток. Зачем человеку деньги, если его устраивает расколотая посуда? Деньги уходят с неисправной сантехникой. Их сравнивают с потоками воздуха и течением воды — капающая или утекающая вода уносит достаток. Согласно правилам фэн-шуй открытая крышка унитаза также провоцирует потерю денег. Учитесь ее всегда закрывать, как и двери в уборную и ванную комнату. Ци, а вместе с ней и деньги, отбрасывает назад зеркало, если оно размещено напротив входной двери.

Что может приманить деньги?

Благо входит в ваш дом стопами гостя. «Всегда держите лишнюю тарелку и готовьте лишнюю порцию риса», — гласит правило. Важный момент: гостевым тапочкам в прихожей выделите хорошо заметное место (корзину, отдельную полку). Китайцы обожают красный цвет: приветливый яркий коврик и красные гостевые тапочки — первая настройка на богатство и достаток.

Достаток, как и ци, не любит входить туда, где есть скученность, мусор и темнота. Деньги предпочитают хорошо освещенные яркими лампочками места, приятные запахи. Отлично убранная квартира без пыли по углам и на плинтусе, без завалов старых вещей, освещенная и с любовью обжитая — всегда приманка для денег. Даже небогатая семья может позволить себе роскошь жить чисто. Что еще любят деньги? Металл, золотой и красный цвета, растение толстянку, аквариум, хрусталь, изображения рыб.

Добавьте в воду соль

Влажная уборка обязательна. Вода убирает негатив, невидимую пыль, обновляет энергетику жилья. И моющий пылесос — хороший вариант, но лучше мыть по старинке.

В воду добавьте:

* соль — если ощущаете внешние негативные влияния;
* натуральное розовое масло — если хотите добиться славы и сделать карьеру;
* сок семи лимонов (не выжимайте весь, достаточно капнуть из каждого цитруса несколько капель) — если намерены работать над своим благосостоянием и привлечь деньги;
* масло пихты или сосны и мандарина — если ощущаете упадок сил и надо улучшить здоровье.

Одной капли масла или чайной ложки соли на целое ведро для уборки вполне достаточно.

ЧТОБЫ В ДОМЕ БЫЛ ДОСТАТОК, В БОЛЬШУЮ МИСКУ НАСЫПЬТЕ РИС И МОНЕТКИ. ПОСТАВЬТЕ МИСКУ НА КРАСНЫЙ КОВРИК. ВРЕМЯ ОТ ВРЕМЕНИ ДОБАВЛЯЙТЕ ТУДА НОВЫЕ МОНЕТКИ НА РАСТУЩЕЙ ЛУНЕ.

Вы просили рассказать

Отбеливаю бельё хлоркой...

Насколько опасны пары хлора? Чем грозит использование «Белизны» и «Доместоса»? Не отравлю ли я ими семью?

Н. В. Маркова, Ростовская обл.

Соединения хлора легко проникают в глотку, нос и рот, после чего быстро опускаются ниже и повреждают легкие. Отравиться можно, если хлорсодержащие средства — «Белизну» и «Доместос» — на глазок добавлять в тазик для замачивания белья. Симптомы отравления: першение, привкус горечи, кашель, боль в груди, резкое жжение в глазах, слезы, головная боль, тошнота, возможны судороги.

Для ребенка отравление парами хлора опасно, оно вызывает тяжелые последствия. Частый бытовой случай: оставленный на минуту без присмотра малыш попробовал на вкус жидкость с химией и отравился. Повышенную дозу токсина на слизистые часто дети получают в общественном бассейне, где воду хлорируют. При первых недомоганиях важно быстро отреагировать. При легком отравлении можно дать выпить молоко, смешав его с белком сырого куриного яйца. Для горла полезны смеси меда с соком лука, оливкового масла — с белком куриного яйца. Свежезаваренный чай закапывают в глаза и смачивают их. Пострадавшему от паров хлора придется лечиться.

Хлор опасен даже при его хранении дома, так как вступает в реакции с другими органическими веществами, которые находятся рядом. И производит опасные и канцерогенные токсины. Они могут вызвать нарушение работы эндокринной и иммунной систем.

Если все-таки используете отбеливатель с хлором, не делайте это слишком часто. Раствор хлора, даже в щадящей концентрации, повреждает волокна ткани. Они расщепляются и истончаются.

Микробы любят тёплую постель

Недавно услышала по телевизору, что постельное белье можно менять 1-2 раза в месяц. Стерильная чистота тоже плохо... Это действительно так? Или все-таки лучше менять раз в неделю?

Е. М. Макоева, Дагестан

Вашу теплую постель любите не только вы, но и микроорганизмы: тепло и влага позволяют им быстро и легко размножаться. Плюс хорошее питание микрочастицами вашей кожи и, как ни странно, остатки еды. Признайтесь, вы ведь не прочь иногда устроиться в кровати перед телевизором с чаем и бутербродом? Но самой распространенной проблемой остаются популяции домашних клещей: они вызывают аллергию с симптомами, похожими на сильную простуду и даже астму. Поэтому постельное белье стоит менять раз в неделю и стирать при температуре 40°С. Никаких дополнительных чистящих или дезинфицирующих средств не требуется. Зимой мы меньше потеем, поэтому достаточно менять белье раз в две недели. Но если, например, супруг сильно потеет независимо от времени года или с вами спит кошка, менять комплекты нужно каждую неделю, даже если белье выглядит абсолютно чистым. И еще: не копите в спальне кучу несвежей домашней одежды — в ней микробы размножаются не хуже, чем в испорченных продуктах.

И. Л. Китаева, врач-дерматолог

В ИДЕАЛЕ ОТЦОВСКИЙ РЕМЕНЬ ДОЛЖЕН БЫТЬ КАК ЯДЕРНАЯ БОМБА: ВСЕГДА НАГОТОВЕ, НО НИКОГДА НЕ ПРИМЕНЯТЬСЯ.

Авось пригодится

Как растянуть зимнюю обувь

Если новые сапоги или ботинки жмут, обратитесь к старым и проверенным домашним средствам.

Наденьте на руку прочный полиэтиленовый пакет большого размера и поместите в сапог — до самого носка. Налейте в пакет воду. Если обувь жмет только в стопе — можно расстегнуть или расшнуровать ботинки, если тесновато и голенище — заливать водой сапожки придется по всей длине. Прочно перевяжите пакет сверху.

Положите обувь на ночь в морозильную камеру. Зимой, если на улице минусовая температура, можно отправить сапоги с водяной «начинкой» на балкон. Вода при замерзании расширяется. Причем происходит это постепенно и равномерно. Превращаясь в лед, она постепенно растянет кожу. После этого можно внести сапоги в теплое место, подождать несколько часов, пока лед не растает, и надеть обувь. Убедитесь, что она стала не такой тесной, как была. Если покажется, что сапоги еще маловаты, можно повторить растяжку.

Можно попробовать такой способ. Смочите большой кусок хлопчатобумажной ткани в горячей воде. Оберните ею пару, оставьте на 30 минут. После смажьте касторовым маслом, набейте плотно бумагой и оставьте на сутки.

Если растянуть обувь домашними способами не получается, обратитесь в мастерскую. Там это сделают на специальном оборудовании.

P. S. «Ледяная растяжка» для летней обуви не подходит. Она не рассчитана на минусовые температуры, поэтому после ночи в холодильнике может потрескаться кожа или лопнуть подошва.

Выводим пятна

Проверенные средства

Удалить с одежды пятно от сока апельсина, лимона или мандарина поможет молоко. Вскипятите его, залейте им ткань с пятном и оставьте на 20 минут. Затем постирайте вещь как обычно.

■ Пятно от йода на светлой ткани удалите кашицей из крахмала: покройте загрязнение на 10-12 часов, после чего постирайте одежду в теплой воде с мылом.

■ Удалить следы от шариковой ручки на мягкой обивке мебели поможет лак для волос. Распылите его на испачканные места, а затем сотрите салфеткой.

■ Зубная паста — отличное средство для удаления пятен от фломастеров и маркеров на деревянной поверхности. Держите ее под рукой, если у вас творчески активные дети. С обычной пастой генеральная уборка станет проще и быстрее.

■ На стене остались жирные отпечатки пальцев? Закрасьте их белым мелом, подождите несколько минут и сотрите мел влажной тряпочкой.

■ Пятно от краски для волос промокните ватным тампоном, смоченным перекисью водорода или нашатырным спиртом.

■ Избавиться от следов духов на одежде поможет мыльный раствор. Смочите им загрязнение, оставьте на 10 минут и постирайте.

Тезка Ахматовой
Пустыня в Монголии
Девочка, искавшая Кая
Титул Жорж Санд
Герой «Илиады»
Войско Мамая
Свернутая хомутом шинель
Недуг Герасима
Дикий бык Азии
Ларь в кубрике
Наваленные вещи
Полюс батарейки
Средство от изжоги
Футбольный судья
Денежное поощрение
Шибко грамотный
Оформление интерьера
Кожура из-под ножа
Навязчивая реклама
Телеведущий Владимир...
Начинка ватрушки
Фильм Сергея Соловьева
Схватка на ринге
Король из песни Пугачевой
Буква в уравнении
Топор плотника
Госпереворот
Злак-водохлеб
Русский живописец
Комик немого кино
Южная винная ягода
Золотое дерево
Портянки под лапти
Жилище якутов
Черноморский курорт
Тяжелый занавес
Создатель мультфильмов
Энергичное ядро коллектива
Незамужняя американка
Дом для собаки
«Мимоза» как блюдо
Диктатор, спаливший Рим
Сутулится к старости
Столб в жерле вулкана
Бог солнца у инков
Оранжевый сухофрукт
Содержимое кисета
Пернатый певец в клетке
Церковная трибуна
Остров — родина Одиссея
Вода от грязной посуды
Порицание во взгляде
Одна из трех сестер Чехова
Режиссер... Куросава
Собака Айболита
Святославпианист
Полосатый минерал
Английская мера площади
Держат востро
Отсек для водителя
Шумное сборище
Возит грузы по цехам
«Бегунок» на дисплее
Певица... Вески
Азиатская водка
Слово благодарности
Ритуал самурая
Решение суда
Хелен из Голливуда
Бурлацкая песня
Плодовая сумка грибов
Набор скорости
Звучание в оба наушника
Мчаться во весь...
Труба с подвижной кулисой
Визит дежурного врача
Пастор Шлаг вне экрана
Желтый пигмент в природе
Все, что не вечно
Закрытая территория
Килограмм воды
Коса — девичья...
Строфа в девять строк
Древний британец
Соревнование ковбоев
Жена Леннона Йоко...
Свое дело
Класс для физкультуры
Глазастый примат
Художник Иероним...
Ее умный обойдет
Мебель к скипетру
Советский журнал
Буфетчик у стойки
Щелочь — едкий...
Север в лоциях
Церковный зал

Составила ЕЛЕНА ТИМОШЕНКО

Уроки стиля

«Хороший вкус нужно тренировать»

ЭВЕЛИНА ХРОМЧЕНКО, телеведущая.

— Причем каждый день. Как? Галереи, музеи, театры, кино, книги, путешествия, общение с красивыми людьми. Когда перестаешь это делать, то, сколько бы тебе ни было лет, 19 или 75, начинается старость. Возраст — это всего лишь отсутствие движения и любопытства. Наша цель — через 30-50 лет обсуждать с подружками за кофе не болезни, а поклонников и фасоны шляпок. Что бы ни происходило в жизни, обязательно нужно думать о том, как ты выглядишь. Не стесняйтесь своих форм. Все то, что дал вам Господь, — красиво. А если это красиво, нужно подчеркивать свои формы. Главное — делать это грамотно и со вкусом. Если хотите найти спутника жизни, представьте мужчину своей мечты, во что он одет и представьте его спутницу. Это упражнение поможет каждой женщине, когда она пойдет выбирать одежду в магазин.

Не помню, кто мне дал такой совет, но всю жизнь буду благодарна этому умному человеку. Совет такой: если тебе хочется плакать, сложи губы в улыбку, мышцы отправят сигнал в мозг, тот выбросит дозу гормона радости — и сразу отпустит. Это правда. Попробуйте!

Бабушкины рецепты от веснушек

Избавиться от веснушек мне помогают нехитрые рецепты, которыми пользовалась еще моя бабушка. Решила поделиться ими с читательницами «Айболита». Сок одного лимона смешиваю с одним яичным белком. Добавляю 10 г сахара и 100 мл воды. Еще раз все тщательно перемешиваю, наношу на лицо на 20 минут. Смываю холодной водой. Отбеливающую маску делаю через день до получения результата. Дважды в день умываюсь соком хрена, разбавив его водой (1:1). Смешиваю 25 г дрожжей с 1 ст. ложкой молока и 1 чайн. ложкой сока лимона. Массу наношу на лицо на 20 минут, затем смываю прохладной водой. Дрожжевую маску делаю 1-2 раза в неделю. Пропускаю через мясорубку листья петрушки, наношу на очищенную кожу лица (кроме век). Смываю через полчаса. Из всех косметических процедур по отбеливанию веснушек эта — самая эффективная.

Л. Шилова, Волгоградская обл.

Меня замучили угри...

А еще расширенные поры. Думала, уже никогда не справлюсь. Хорошо, соседка подсказала рецепт. Надо 25 минут держать на лице смесь из измельченных льняных семян и теплого молока (1:1). Потом смыть теплой водой. А для увядающей кожи полезна другая маска, тоже из льна. Смешиваю по 1 чайн. ложке порошка из семян льна, меда и сухого молока, добавляю 1 ст. ложку воды. Наношу средство на лицо на 20 минут, затем смываю сначала теплой, а затем холодной водой. Кожа становится здоровой на вид, мелкие морщинки разглаживаются. Маски нужно делать 2-3 раза в неделю.

Е. И. Остапова, Удмуртия

Развеем мифы

О мужском облысении

ЧТО ИЗ ИЗВЕСТНОГО О МУЖСКОМ ОБЛЫСЕНИИ ПРАВДА, А ЧТО НЕТ? КАК БОРОТЬСЯ С ЭТОЙ ПРОБЛЕМОЙ И МОЖНО ЛИ ЕЕ ПРЕДОТВРАТИТЬ?

1 Облысение — проблема зрелого возраста. Это не так. У большинства лысеющих мужчин выпадение волос начинается в 20-30 лет. Просто оно идет медленно и становится заметным только в зрелые годы. Чем раньше начинается алопеция, тем масштабнее оказывается потеря волос. Поэтому, заметив небольшое облысение на голове, лучше обратиться к врачу-трихологу. На ранних стадиях алопеция поддается лечению, и большую часть волос можно сохранить.

2 Средства ухода за волосами усиливают их выпадение. Но доказательств того, что шампуни, гели и лаки вредят волосяным фолликулам, нет.

3 Чтобы не лысеть, нужно чаще стричься. Все мужчины знают, что частое бритье делает растительность на лице гуще и жестче. К сожалению, с головой это не работает, и остановить облысение с помощью стрижки невозможно.

4 Ультрафиолетовое облучение вызывает облысение. Это утверждение не доказано. Злоупотребление загаром однозначно вредно для кожи. Увеличивается вероятность появления злокачественных новообразований. Кожа головы при этом как раз страдает меньше всего, так как защищена волосами.

5 Склонность к алопеции передается по материнской линии. В 2005 году немецкие ученые действительно обнаружили ген, отвечающий за склонность к алопеции, в Х-хромосоме (передается сыну от матери). Но через три года было доказано, что этот ген ребенок может получить и от отца.

Табачный дым ухудшает состояние волос, а никотин нарушает кровообращение в капиллярах. Поэтому курение, как и алкоголь, ускоряют облысение, если оно уже началось.

6 Волосяные фолликулы можно восстановить. К сожалению, это неправда. Оживлять погибшие фолликулы современная медицина пока не умеет. Восстановить волосяной покров можно только с помощью трансплантации волосяных луковиц. Но это не значит, что обращаться к врачу бесполезно. На ранних стадиях болезнь можно притормозить с помощью лекарственных препаратов, физиотерапевтических процедур (в том числе лазерных).

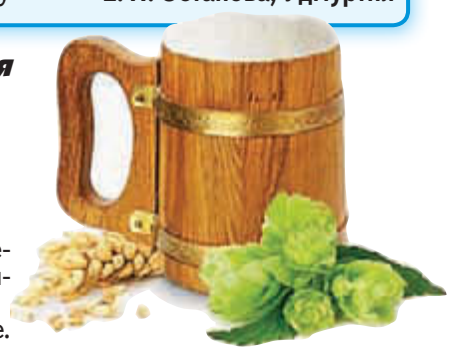
7 Причина алопеции — в тестостероне. Высокий уровень тестостерона действительно провоцирует облысение, но далеко не у всех. Важен не сам гормон, а то, как волосяные фолликулы реагируют на продукты его распада. Эта особенность определяется генетически. Механизм облысения пока до конца не ясен. Но высокий уровень тестостерона однозначно не единственная причина алопеции.

8 Стресс вызывает облысение. Стресс вредит всему организму, и выпадение волос может быть симптомом нарушения работы внутренних органов. Но утверждать, что физическое и эмоциональное напряжение вызывает облысение, нельзя.

9 Головной убор вредит волосам. На самом деле все наоборот. Носить его полезно для волос и для здоровья в целом. Прямые солнечные лучи, осадки, резкие перепады температуры истончают волосы. Они редеют, становятся сухими и ломкими. Шляпа или кепка защищают прическу.

Е. И. Попова, врач-трихолог

Прикинь на себя



Пиво для волос

■ ВМЕСТО ШАМПУНЯ В СТАКАНЕ ПИВА ВЗБЕЙТЕ 1 КУРИНЫЙ ЖЕЛТОК. СМЕСЬ НАНЕСИТЕ НА ВОЛОСЫ, СЛЕГКА ВТИРАЯ, И СМОЙТЕ ТЕПЛОЙ ВОДОЙ.

■ НА ЧИСТЫЕ, ВЫМЫТЫЕ ВОЛОСЫ НАНЕСИТЕ ПИВО, ЗАТЕМ СМОЙТЕ ТЕПЛОЙ ВОДОЙ ЧЕРЕЗ 2-3 МИНУТЫ. И КОНДИЦИОНЕР НЕ НУЖЕН.

Кофейная косметика

АНТИЦЕЛЛЮЛИТНЫЕ ОБЁРТЫВАНИЯ

Слегка подогретую кофейную гущу ладонью или мочалкой втирайте в проблемные участки. Затем оберните кожу с кофейной гущей пленкой и оставьте на несколько минут. Для большего эффекта используйте в конце процедуры массажер. Через 15-20 минут снимите пленку и примите душ. Чтобы увидеть положительные результаты, пользуйтесь этим рецептом два раза в неделю.

ВМЕСТО СКРАБА ИЗ ТЮБИКА

Кофейный скраб собственного приготовления не только облегчит отшелушивание отмерших частичек кожи, но и смягчит обновленную пилингом кожу. Для сухой и чувствительной кожи возьмите 2 ст. ложки сметаны и добавьте 1 ст. ложку молотого кофе — маска-скраб готова. После такого очищения кожа становится матовой и гладкой. Еще один рецепт. Засахаренный мед в виде крупных гранул смешайте с небольшим количеством молотого кофе. Пропорции зависят от того, сколько вы готовите скраба. Например, для 1 чайн. ложки меда потребуется 1/2 чайн. ложки кофе. Это средство можно использовать для ухода за лицом и телом.

Обветрились руки?

СМЕШАЙТЕ НАТЕРТЫМИ ПОЛОВИНУ ЗЕЛЕНОГО ЯБЛОКА И 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ ХРЕНА. ДОБАВЬТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА. НАНЕСИТЕ СМЕСЬ НА РУКИ ПЕРЕД СНОМ И НАДЕНЬТЕ ХЛОПЧАТОБУМАЖНЫЕ ПЕРЧАТКИ.

Упражнения с мячом

Для плоского живота

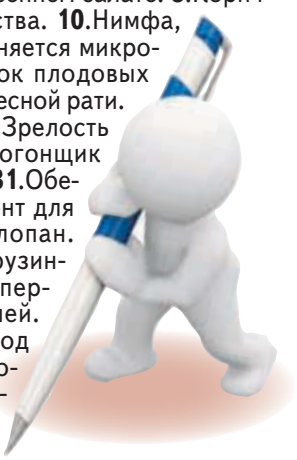
Хотите, чтобы фигура всегда оставалась стройной, а живот — идеально плоским? Делайте специальное упражнение.

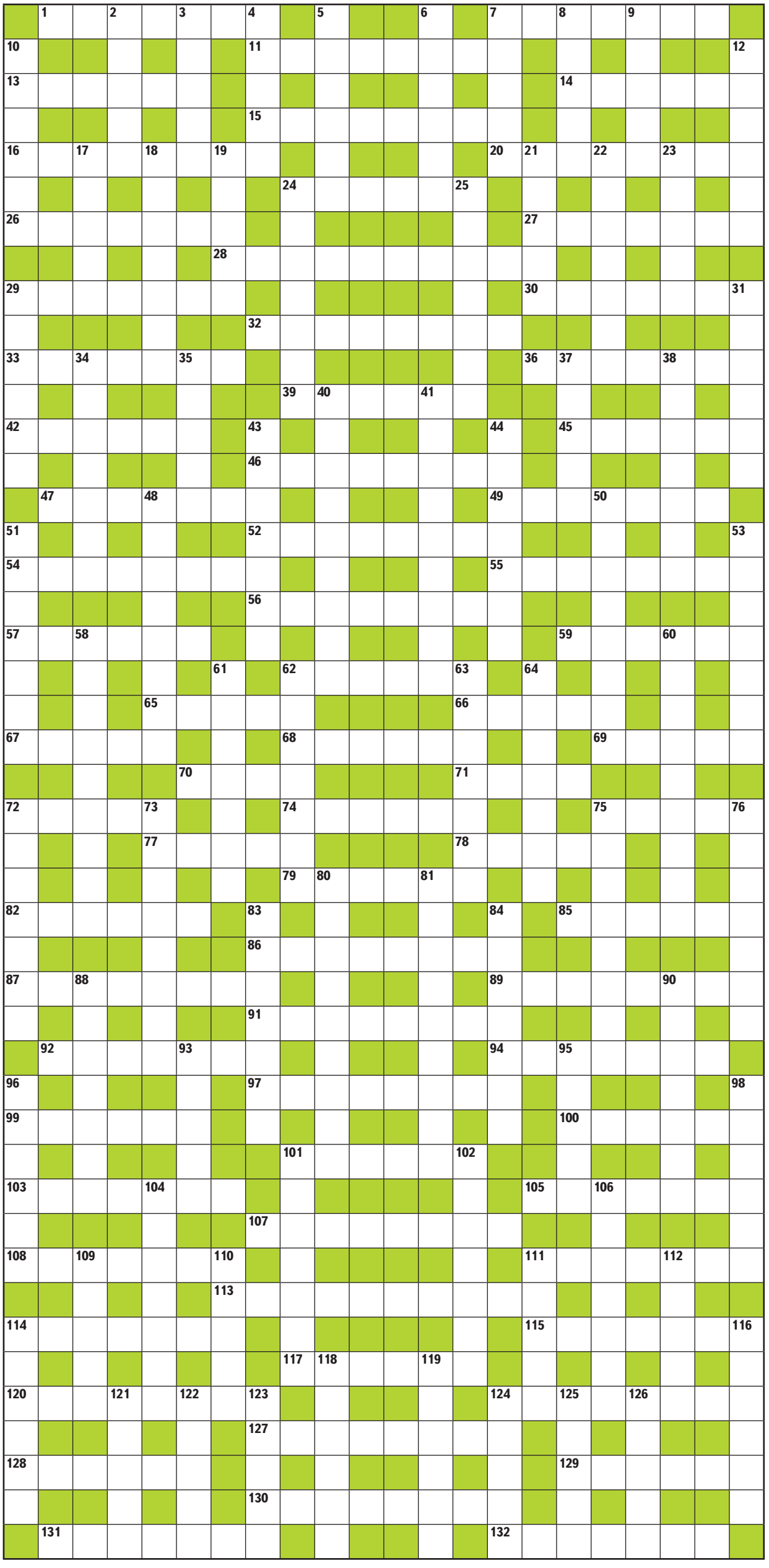
Лягте на спину и вытяните ноги. Руки поднимите вверх, к потолку, держа в них мяч весом около 2 килограммов. Напрягите живот. Приподнимите голову, плечи и лопатки, плавно сядьте и положите мяч на пол между ступнями. Плавно опустите корпус в исходное положение. Затем оторвите от пола ноги, зажимая мяч ступнями и поднимая его вверх. Перехватите мяч руками, согните ноги в коленях, опустите их на пол и выпрямите. Повторите упражнение 15 раз.

В. И. Петрова, инструктор по фитнесу

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **1.**Тетива рогатки. **7.**Легкое ощущение страха. **11.**Вибрация приознобе. **13.**Получают при увольнении. **14.**Машина для полевых работ. **15.**Скрипач по имени Никколо. **16.**Передовой отряд охраны. **20.**Тонкая хлопчатобумажная ткань. **24.**Недюжий малый. **26.**Детище Калашникова. **27.**Часть газовой плиты. **28.**«Бульканье» гнева. **29.**Зажим для волос. **30.**Король, которому служили мушкетеры. **32.**Еврейский храм. **33.**«Оживленно» в музыке. **36.**Жердь в составе упряжи. **39.**Сырье для битума. **42.**Мадагаскар на карте мира. **45.**Глава МИД России. **46.**Приметная веха. **47.**Луна для Земли. **49.**Целительный шепоток колдуньи. **52.**Женщина при сироте. **54.**Имя Наполеона. **55.**Ленин по убеждениям. **56.**Время срезки хлебов. **57.**Актриса в роли Гермионы Грейнджер. **59.**Земельный участок с усадьбой. **62.**«Напильник» скрипача. **65.**«Укороченный» жираф. **66.**Вуди — голливудский режиссер. **67.**Декольте по сути. **68.**Кулинарная инструкция. **69.**Бородатая ящерица. **70.**Оружие пчелы. **71.**Сорняк, докучающий огородникам. **72.**Кулебяка или расстегай. **74.**Колониальный полип. **75.**Закипевшее чувство. **77.**Старт реки. **78.**Созревшее насекомое. **79.**Бедренная часть туши. **82.**Город волков-товарищей. **85.**Большая катушка. **86.**Похудение монеты. **87.**Полив в больших масштабах. **89.**Амплуа политика. **91.**Композитор... Верди. **92.**Порождение ада. **94.**Славянская наяда. **97.**Хиросима и... **99.**Поездки по миру. **100.**Спортсмен с колчаном на поясе. **101.**Главный на стройке. **103.**Кикабидзе по имени. **105.**Коллега ямба и хорея. **107.**Спаржевая капуста. **108.**Высушенная ягодка винограда. **111.**Контролер у дверей театра. **113.**Один из фильмов про Шурика. **114.**Столица Ливии. **115.**Приличия, соблюдаемые на публике. **117.**Знаменитый артист. **120.**Великий испанский тенор. **124.**Основание холма. **127.**Поэтическое сравнение. **128.**Главный город Удмуртии. **129.**Нары в избе. **130.**Много лет местный. **131.**Стихотворный размер. **132.**Футбольная элита страны.

ПО ВЕРТИКАЛИ: **2.**Начало былины. **3.**Вес товара без коробки. **4.**Приверженец учения. **5.**Уроженец Улан-Батора. **6.**Красное горло. **7.**Корнеплод в весеннем салате. **8.**Коричневая краска. **9.**Полезные знакомства. **10.**Нимфа, обитающая в роще. **12.**Распространяется микробами. **17.**Древняя статуя. **18.**Знаток плодовых деревьев. **19.**1/6 дачи. **21.**Воин небесной рати. **22.**Перетасовка собственности. **23.**Зрелость плода. **24.**Вечерний пиджак. **25.**Погонщик лошадей. **29.**Нагрудный жетончик. **31.**Обещание Гиппократа. **34.**Белый пигмент для лаков и красок. **35.**Примат-гор-лопан. **37.**Архипелаг Солженицына. **38.**Грузинская минералка. **40.**Советский супермаркет. **41.**Район Москвы с башней. **43.**Любовница-содержанка. **44.**Город детства Аркадия Гайдара. **48.**Локомотив с дизелем. **50.**«Набитый» привкус. **51.**Александр, сыгравший в «Обыкновенном чуде». **53.**Минутная на часах. **58.**Змеиный зоопарк. **60.**Материалы, собранные для курсовика. **61.**Беда откуда ни возьмись. **62.**Знойный ветер Средиземноморья. **63.**Неправославный христианин. **64.**Врач — сторонник традиций. **72.**Козьма — автор афоризмов. **73.**Предположение в основе теории. **75.**Детская хворь. **76.**Противовес Тройственному союзу. **80.**Булка с котлетой. **81.**Спортивные игры раз в 4 года. **83.**Небольшой невод. **84.**Сверхдержава с монархом во главе. **88.**Скрипач Давид... **90.**Стремление понять смысл жизни. **93.**Лермонтовский сатана. **95.**Химический элемент. **96.**Дощатое прикрытие окна. **98.**Модный мотороллер. **101.**Машина Черепановых. **102.**Супчик для арестанта. **104.**Белое сухое вино. **106.**Черно-белый клоун. **109.**Спортсмен-подросток. **110.**Вояка из поговорки. **111.**Верхняя часть ноги. **112.**«Масштаб» газеты. **114.**Составитель плана боя. **116.**Точка зрения общества. **118.**Бумага чертежника. **119.**Грибы, что делают тесто пышным. **121.**Упражнение со штангой. **122.**Боксерская роль Сталлоне. **123.**Коктейль, ассорти по сути. **124.**Маэстро из Латвии. **125.**Жилище белки. **126.**Пернатый хищник на гербе США.





ТОЛЬКО РУССКИЙ ЧЕЛОВЕК ЗНАЕТ, КАКОЙ ГЛАГОЛ ОБЪЕДИНЯЕТ СЛОВА «ДРОВА», «ХЛАМ» И «СТЕЛЬКА».

Одна семейная история

КОЗА

Как хочется иногда плюнуть на все дела, выбросить из головы домашнюю суету и уехать куда-нибудь подальше от дома.

Произошла эта история лет двадцать назад. Друзья пригласили нас в горы, в Кабардино-Балкарию. У них и собирались остановиться. Сутки собирались. Когда выехали наконец со двора, жена облегченно вздохнула:

— Сколько можно шататься по морям. Отдохнем как обычные люди, подлечим нервы, забудем про дела и заботы.

Через сутки мы добрались до места отдыха — в отдаленный аул республики. Природа дивная: рядом горная река журчит, воздух — не надышишься. Просто рай! День ползаем по горам, другой день по лесным тропам — грибы собираем. Куда и городская бессонница делась! На третий день друзья пригласили в гости. У них что ни день — то праздник. Заходим во двор... И тут жена, всплеснув руками, ахнула:

— Батюшки, белье стираное я с веревки не сняла, когда уезжала!

И весь вечер только об этом белье и разговоров. Я успокаиваю: во дворе белье никто не украдет.

— Дуй на почту, — нашла она выход, — отправь соседке телеграмму, чтобы белье сняла. Не возвращаться же нам домой из-за такого пустяка.

Делать нечего, поехал на почту. Беру бланк, заполняю: «Горах зпт дома не скоро зпт снимите белье зпт ключ собачьей будкой тчк».

Девушка на почте долго вычитывала телеграмму, а потом заявила:

— Такую телеграмму отправлять не буду! Это шифровка!

— Как же так?!

— Ничем помочь не могу! Идите к начальству.

Я кинулся к начальнику почты. После долгих объяснений тот согласился отправить телеграмму, но только после его правки. Когда телеграмму отправили, начальник объяснил:

— Знаете, в горах много бродит всякого люда, и все на одно лицо, не поймешь: то ли турист, то ли бандит!

На следующий день получаем телеграмму в ответ: «Белье сняла зпт козу загнала сарай тчк».

При чем здесь коза, когда ее у нас в помине не было? Махнули мы рукой на эту телеграмму и в горы подались. Приходим через пару суток к друзьям, а они нам еще одну телеграмму показывают: «Немедленно выезжайте зпт козой заинтересовалась полиция тчк».

Тут уже не до смеха, какой там отдых! Быстро собрались — и домой. Через восемь часов были на месте. Соседка с лету затараторила:

— Захожу во двор снимать белье, смотрю, коза уже одну простынь дожевывает, за вторую берется. Я же вспомнила, Нюра, как ты говорила: «Вот куплю дойную козу да мужа подлечу, а то в последнее время на меня и не смотрит».

Смотрю на жену и слово не могу вымолвить. А соседка продолжает:

— Ну, думаю, соседи дают: купили козу, уехали, а загнать забыли. Я ее и загнала в ваш сарай. На следующий день ко мне заявился участковый наш, Палыч. Мол, так и так, пропала коза у бабы Любы. Выпустила она ее в огород пастись, бросилась под вечер загонять, а козы и след простыл. Она в полицию, заявление накатала. Стал Палыч пытать меня, не видела ли я, как кто-то из наших пьяниц эту козу в свой двор загонял. Зачем грех на себя брать, я и показала, где коза стоит. Я понимаю, дело тюрьмой пахнет, как не пожалеть вас: приедете отдохнувшие — и прямо в тюрьму. Тут же вам телеграмму и отбила.

Дал же бог соседей! Впихнул я нашу «спасительницу» в машину и прямиком поехал в отделение полиции. Отделались легким испугом. С тех пор жена меньше ко мне придирается. А то ведь как раньше было: что ни случится в доме — я один виноват!

Владлен Шинкарев

Мир веселится!

Кто-кто... Конь в пальто!

РОССИЯ

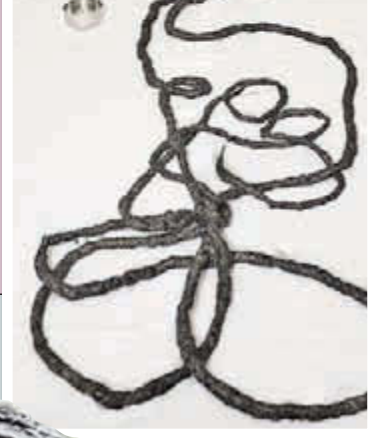
В русском языке есть немало устойчивых выражений, и мы к ним настолько привыкли, что даже не замечаем, когда произносим. Неудивительно, что в разных городах нашей страны стали появляться памятники героям этих фразеологизмов. Эти иногда нелепые персонажи тут же становятся и местной достопримечательностью, и визитной карточкой города, и даже символом удачи, возле которого можно загадать желание. Вот такой конь в пальто сидит на стуле в Сочи. А памятник сидоровой козе находится в Нижнем Новгороде.

БУДИЛЬНИК НУЖЕН ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ВО ВРЕМЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРАВА НА ОТДЫХ ВЫ НЕ ПРОСПАЛИ ПРАВО НА ТРУД.

Гусары отдыхают!

ИНДИЯ

58-летний Гирдхар Вьяс из Индии прославился на весь мир благодаря усам. Мужчина вырастил усы, длина которых составляет 6 метров и 70 сантиметров. Индиец не бреется с 1985 года, но рекорд длинных волос на лице пока не подтвержден. Господин Вьяс моет свои усы всего один раз в год. Зато в парикмахерскую он ходит каждую неделю. Обычно Вьяс аккуратно закручивает усы в жгуты и укладывает их в специальную капроновую сумку.



Подружитесь с крокодилом!

БУРКИНА-ФАСО

В Буркина-Фасо есть место, приводящее неподготовленных туристов в настоящее замешательство. В одном из озер этой африканской страны водятся крокодилы, которые подружились с людьми. Обитатели окрестных деревень считают своим долгом заботиться о них — кормят их курами. Жители под носом у аллигаторов набирают воду, женщины стирают белье в метре от громадных пресмыкающихся, дети играют неподалеку. Дело в том, что там засушливый климат. Он резко снижает уровень агрессивности крокодилов.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД СО СТР. 30

По горизонтали: 1.Резинка. 7.Робость. 11.Дрожание. 13.Расчет. 14.Сеялка. 15.Паганини. 16.Аванпост. 20.Сарпинка. 24.Слабак. 26.Автомат. 27.Горелка. 28.Клокотание. 29.Заколка. 30.Людовик. 32.Синагога. 33.Аллегро. 36.Оглобля. 39.Гудрон. 42.Остров. 45.Лавров. 46.Ориентир. 47.Спутник. 49.Заговор. 52.Опекунша. 54.Бонапарт. 55.Марксист. 56.Косовица. 57.Уотсон. 59.Имение. 62.Смычок. 65.Окапи. 66.Аллен. 67.Вырез. 68.Рецепт. 69.Агама. 70.Жало. 71.Осот. 72.Пирог. 74.Коралл. 75.Злоба. 77.Исток. 78.Имаго. 79.Огузок. 82.Тамбов. 85.Бобина. 86.Ремедиум. 87.Орошение. 89.Популист. 91.Джузеппе. 92.Исчадие. 94.Русалка. 97.Нагасаки. 99.Туризм. 100.Лучник. 101.Прораб. 103.Вахтанг. 105.Анапест. 107.Брокколи. 108.Изюмина. 111.Билетер. 113.«Наваждение». 114.Триполи. 115.Декорум. 117.Звезда. 120.Каррерас. 124.Подножие. 127.Метафора. 128.Ижевск. 129.Полати. 130.Старожил. 131.Дактиль. 132.Сборная.

По вертикали: 2.Зачин. 3.Нетто. 4.Адепт. 5.Монгол. 6.Ангина. 7.Редис. 8.Бистр. 9.Связи. 10.Дриада. 12.Зараза. 17.Антик. 18.Помолог. 19.Сотка. 21.Ангел. 22.Передел. 23.Налив. 24.Смокинг. 25.Коногон. 29.Значок. 31.Клятва. 34.Литопон. 35.Ревун. 37.ГУЛАГ. 38.Боржоми. 40.Универсам. 41.Останкино. 43.Кокотка. 44.Арзамас. 48.Тепловоз. 50.Оскомина. 51.Абдулов. 53.Стрелка. 58.Террариум. 60.Наработка. 61.Напасть. 62.Сирокко. 63.Католик. 64.Аллопат. 72.Прутков. 73.Гипотеза. 75.Золотуха. 76.Антанта. 80.Гамбургер. 81.Олимпиада. 83.Бредень. 84.Империя. 88.Ойстрах. 90.Искание. 93.Демон. 95.Селен. 96.Ставни. 98.Скутер. 101.Паровоз. 102.Баланда. 104.Алиготе. 106.Арлекин. 109.Юниор. 110.Аника. 111.Бедро. 112.Тираж. 114.Тактик. 116.Мнение. 118.Ватман. 119.Дрожжи. 121.Рывок. 122.Рокки. 123.Смесь. 124.Паулс. 125.Дупло. 126.Орлан.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 28

Б	А	Р	О	Н	Е	С	С	А	■	■	Г	■	Г	Е	Р	Д	А	■	■	■	■	■
■	Я	■	Р	■	К	■	Н	Е	М	О	Т	А	■	У	■	■	■	■	■	■	■	■
■	К	■	Д	И	З	А	Й	Н	■	■	Б	■	У	М	Н	И	К	■	■	■	■	■
А	С	С	А	■	Т	■	А	Р	Б	И	Т	Р	■	Д	■	У	■	■	■	■	■	■
Н	■	О	■	Б	О	К	С	■	О	■	Е	■	П	У	Т	Ч	■	■	■	■	■	■
О	■	Д	■	Ч	А	П	Л	И	Н	■	С	М	О	К	В	А	■	■	■	■	■	■
Д	Р	А	П	Р	И	■	А	У	К	У	Б	А	■	З	■	О	■	■	■	■	■	■
■	И	■	О	■	С	■	М	И	С	С	■	К	О	Н	У	Р	А	■	■	■	■	■
■	С	А	Л	А	Т	■	■	■	■	■	■	■	Н	Е	Р	О	Н	■	■	■	■	■
■	■	Н	Е	К	К	■	■	■	■	■	■	К	У	Р	А	Г	А	■	■	■	■	■
С	■	И	Н	Т	И	■	■	■	■	■	■	■	Ч	■	С	■	П	■	■	■	■	■
П	О	М	О	И	■	■	■	■	■	■	■	■	И	Т	А	К	А	■	■	■	■	■
И	■	А	В	В	А	■	■	■	■	■	■	У	■	А	■	Е	■	■	■	■	■	■
Н	■	Т	■	■	М	■	А	К	Р	■	■	К	А	Б	И	Н	А	■	■	■	■	■
А	■	О	Р	А	В	А	■	У	■	У	■	О	■	А	Р	А	К	■	■	■	■	■
■	П	Р	И	Г	О	В	О	Р	■	Х	А	Р	А	К	И	Р	И	■	■	■	■	■
С	■	■	Х	А	Н	Т	■	С	Т	О	Н	■	С	■	Н	■	Р	■	■	■	■	■
П	Л	Я	Т	Т	■	О	П	О	Р	■	Н	■	К	Р	А	С	А	■	■	■	■	■
А	■	■	Е	■	К	■	Р	О	Д	Е	О	■	А	■	Т	■	■	■	■	■	■	■
С	П	О	Р	Т	З	А	Л	■	М	■	■	Б	И	З	Н	Е	С	■	■	■	■	■
И	■	Х	■	Л	О	Р	И	■	Б	О	С	Х	■	Г	О	Р	А	■	■	■	■	■
Б	А	Р	М	Е	Н	■	Т	Р	О	Н	■	О	Г	О	Н	Е	К	■	■	■	■	■
О	■	А	■	Н	А	Т	Р	■	Н	О	Р	Д	■	Н	А	О	С	■	■	■	■	■

Лучшее лекарство — ленивое безделье

ОВЕН Научитесь видеть романтику зимы! Природа замерла в полудреме, за окном падает первый снег, успокаивая своей тишиной... Не поверите, но от этого у вас только прибавится энергии. Возможно, ее хватит до первой весенней капели, если не будете сидеть в четырех стенах! Дышите свежим воздухом, проветривайте и легкие, и мозги. Вернувшись с прогулки, заваривайте зеленый чай с мелиссой — он согреет.

ТЕЛЕЦ Ощущение радости и покоя подарит событие, которого вы с нетерпением ждали. И еще прилив сил — вы сможете свернуть горы. Дерзайте! Чтобы зарядиться бодростью на весь день, выпивайте с утра стакан воды с ломтиком лимона и ложечкой меда. Организм сразу проснется, и кофе не понадобится.

Не можете заснуть? Залейте 50 г семян укропа 0,5 л кагора. Кипятите 15 минут, настаивайте час. Процедите и принимайте по 2 ст. ложки перед сном.

БЛИЗНЕЦЫ Чем быстрее столбик термометра стремится к минусовой температуре, тем меньше желания двигаться, а больше есть и спать. Не идите на поводу у собственной лени, иначе к Новому году так раздобреете, что придется встречать праздник в домашнем халате. Если уж захочется чего-то сладенького, балуйте себя вкусностями лишь в первой половине дня. А вот квашеная капуста — то, что надо!

РАК Чем меньше решений вы будете принимать в этот период, тем лучше. Отложите важные вопросы на потом. Посвятите все время делам несрочным и незначительным, но приятным и поднимающим настроение. Любое перенапряжение — физическое или эмоциональное — может закончиться гипертоническим кризом. Если вдруг подскочит давление, ешьте по горсти черного изюма 3 раза в день за 30 минут до еды.

ЛЕВ Найдите время для простых удовольствий. Ритм жизни диктует свои правила, а вам порой не хватает времени на то, чтобы остановиться, передохнуть и просто оглядеться по сторонам. Читайте книги, смотрите любимые фильмы. Ешьте больше бананов, сыра и курмы. Эти продукты увеличивают количество гормона радости — серотонина.

ДЕВА Старайтесь во всем происходящем находить положительные стороны. Со временем это войдет в привычку, и вы будете удивлены, как легко станет жить. Ну а вашей не совсем здоровой спине не даст разболеться обыкновенная пластиковая бутылка. Возьмите пустую бутылку за горлышко и 15 минут изо всей силы, но с любовью бейте себя по спине. Хоть каждый день!

ВЕСЫ Одно слово может изменить ваше решение. Одно чувство может изменить вашу жизнь. Один человек может изменить вас. Не бойтесь меняться, поддайтесь чувствам. Кстати, пора укрепить десны, если не хотите потерять зубы. Смачивайте в соке каланхоэ ватный тампон и прикладывайте к деснам на 20 минут. Если десны уже воспалены, повторяйте процедуру 3-4 раза в день после еды, а для профилактики — 1 раз в неделю.

СКОРПИОН В ближайшее время лучшее лекарство для вас зимой — лень. Она чистильщик для мозга и отличное успокоительное для нервной системы. Состояние сладкой дремы и ленивого безделья замедляет пульс, нормализует артериальное давление и улучшает настроение. Так что ленитесь на здоровье!

СТРЕЛЕЦ Энергии у вас хоть отбавляй! Все дела спорятся, проблемы быстро решаются. Но чтобы насморк не помешал наслаждаться жизнью, положите в полотняные мешочки горячую соль. Сядьте, опустите голову, прикладывайте к носу с обеих сторон по 10 минут. Затем ложитесь в постель и выпейте теплый чай с медом.

КОЗЕРОГ Улыбайтесь нытикам и проходите мимо них. Не позволяйте тянуть себя в болото хандры и уныния. Радуйтесь малейшей ерунде: красивой снежинке, любимой песне в маршрутке, вкусному чаю... Пусть лучики вашего позитива распространяются и на других. Радость, как и счастье, заразительна. Возвращается обычно в двойном размере.

ВОДОЛЕЙ Вам кажется, будто дорогу перебежали 13 черных кошек с пустыми ведрами? Неудачи сыплются как из рога изобилия? Так вы сами рисуете свой мир! Никогда не говорите: «У меня все плохо», потому что эти слова, как едкие чернила, въедаются в страницы вашей жизни. Пора менять свое отношение к ней. О здоровье: постарайтесь сдерживать свои эмоции, иначе замучают головные боли.

РЫБЫ Каждую неделю вы собираетесь начать новую жизнь с понедельника... Когда же закончатся понедельники и начнется новая жизнь?! Больше решительности, и тогда звезды обещают порадовать вас приятными сюрпризами. По утрам принимайте контрастный душ, а по вечерам полезно гулять, прислушиваясь, как скрипит под ногами снег. Это успокаивает и расслабляет перед сном.

В следующем номере читайте:

- **На приёме у остеопата** ХОНДРОЗ. ПОЧЕМУ БОЛИТ ГОЛОВА?
- **Сезонные проблемы** КАК ПРАВИЛЬНО ПРИНИМАТЬ АНТИБИОТИКИ.
- **На приёме у невролога** ПОЧЕМУ СЛУЧАЮТСЯ ПРОВАЛЫ В ПАМЯТИ?
- **Актуально** СЕРДЦЕ ХОЛОД НЕ ЛЮБИТ...

ЖЕНЬШЕНЬ – ПАНАЦЕЯ ОТ ВСЕХ БЕД

ВНИМАНИЕ!
ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ!
ВАШ ПОДАРОК:
«ЖЕНЬШЕНЬ – СИЛА ЖИЗНИ»

АЛФАВИТ ЗДОРОВЬЯ

Компания «Алфавит здоровья», реализующая натуральную оздоровительную продукцию из Алтая, приглашает к участию в программе по улучшению здоровья граждан и дарит всем желающим концентрированный биокомплекс обширного действия.

«ЖЕНЬШЕНЬ - СИЛА ЖИЗНИ».

ИП Филин Александр Сергеевич
ИНН: 571702288573 ОГРН: 318574900015104

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВУЕТ ТОЛЬКО ДО 28 ЯНВАРЯ

1. позвоните по телефону горячей линии: **8-800-555-13-36** (звонок бесплатный)
2. назовите уникальный промокод акции **0568**
3. получите пробный курс «Женьшень-сила жизни» **СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО**

Доставка почтой России за счет организатора

Мы настолько уверены в качестве своего продукта, что предлагаем вам попробовать его совершенно бесплатно!

ПОДАРОК

Существует ли на свете средство, эффективное одновременно при нехватке железа и проблемах с сосудами, повышенном сахаре и половом бессилии, сердечно-сосудистых отклонениях и множестве других опасных недугов? Да, в основе такого средства лежит корень жизни – **женьшень**.

Сегодня ученые с уверенностью могут сказать, что женьшень **действительно продлевает жизнь, молодость и здоровье**. Он способен заменить многое из домашней аптечки, ведь его мощное целебное воздействие охватывает сразу все функции организма.

Природа создала **женьшень** настолько совершенным для пользы человека, что нашей основной задачей стала разработка оптимальной формы препарата на его основе для лучшего усвоения всех его полезных свойств. И такая форма была найдена! Мы разложили биомассу женьшеня на тончайшие наноструктуры, получив высокоэффективный витальный фитокомплекс **«ЖЕНЬШЕНЬ-СИЛА ЖИЗНИ»**.

Витальный комплекс «ЖЕНЬШЕНЬ-СИЛА ЖИЗНИ» взял от природы все, чтобы мгновенно изменить вашу жизнь к лучшему!

РЕКЛАМА 001393

Главный технолог-разработчик комплекса «Женьшень – сила жизни» Русских И.В.

* Акция действует с 28.11.2018 до 28.01.2019 г. Организатор акции ИП Филин А. С. Количество подарков ограничено. Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, количестве продукции, участвующей в акции, уточняйте по телефону.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ
Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор Ю. Н. ИВЕРШИНА
Дизайн и верстка А. С. ПШИКОВА

Редакция тел. 8 (8652) 24-89-47
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Отдел подписки и распространения тел. 8 (8652) 24-36-41
E-mail: marketing@kavkazinterpress.ru
Отдел рекламы тел. 8-962-403-24-64, 8 (8652) 75-05-67 E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж **133648** экз. Заказ **1779**. Доп. тираж обеспечивает: ТОО «Крос-Пресс» (г. Алматы). В издании использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com. Цена свободная. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.
Подписной индекс в каталоге ФГУП «Почта России» «Подписные издания» **П3412**
Сайт газеты: www.aybolit.ru

Дата выхода в свет 28.11.2018 г.
Подписано в печать 21.11.2018 г. в 13.30.
По графику в 14.00.
Общий тираж 152 648 экз. Объем 8 п. л.
16+